

Nere lagun  
bakardadearentzat  
postalak

**MATIA**  
Zaleak



Algo me susurra al oído, y me dice que  
no estoy solo.

Jasotako postala / Postal recibida

Postales para mi  
amiga  
la soledad



Jaso ditugun postal guztien bilduma da hau. 800 postaletik gora. Modu honetan digitalizatu eta aurkeztu nahi izan ditugu, egileek eskuz idatzita, mezu hau eman nahi izan digute, euren hausnarketa, kezka, sorkuntzak... Guztiak desberdinak dira, baina denak **BAKARDADEAK** sortzen dietetik abiatuta.

Elkarte kolaboratzaileei, era batera edo bestera parte hartu eta hausnartu, biltzen, postontzi bat hartu eta zaintzen lagundu duzuen pertsona guztiei, zuen inguruari aurkeztu diozuenei... MILA ESKER!

Ziur hau zerbait politaren hasiera dela...



Este es un **recopilatorio de todas las postales que hemos recibido**. Más de 800 postales, que hemos querido digitalizar y presentarlas de esta manera, manuscrita por los autores, por quienes nos han querido dar este mensaje, su reflexión, sus inquietudes, sus creaciones... Todas ellas son diferentes, pero todas partiendo de lo que les genera la **SOLEDAD**.

Gracias a las entidades colaboradoras, a todas las personas que de una manera u otra habéis participado y ayudado a reflexionar, a recopilar, habéis acogido y cuidado un buzón, habéis extendido a vuestro entorno... ¡GRACIAS!

Seguro que esto es el inicio de algo bonito...

**Kolaboratzaileak**

**Colaboradores**



## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La vida nos brinda soledad, en algún momento, cuando ese momento llega, piensa, que nadie mejor que tu mismo para cuidar ~~de~~ de ti.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

"Soledad" algo tan temido para muchos, tan buscado para otros.  
Para mí no tiene connotaciones negativas, porque creo disponer de las armas necesarias, para disfrutar de ella y gozar en soledad.  
Las experiencias de la vida te pueden ir marcando por ello, pero creo que saber inculcar a nuestros hijos en una soledad en positivo es fundamental para que cuando lleguen a una edad adulta, sepan buscarla, o si la vida te la presenta sin buscarla no de pánico, sino que sepas afrontarla con carnis y te haga crecer aún más como persona.  
¿Qué hay más bonito que conocerse a uno mismo para poder dar al resto tu mejor versión? Eso no lo hacen los libros, eso lo hacen las propias reflexiones hacia uno mismo, de saberse escuchar, y dar. Meditar y quedarse en soledad, hace sesiones en soledad más raras y bellas. ♡

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Hoy en día se habla del problema de la soledad, yo percibo que en cierta medida mi soledad deseada me sirve, pero sé, que empieza a ocupar más espacio en mi vida del que en un principio le di. La soledad, mi soledad es encontrarte encerrado en ti mismo, sin vislumbrar una razón o un motivo para poder tener la posibilidad de abrir una ventana o una puerta a otras personas, y en contraposición tener una sensación de que nadie te hace caso o de que ya no importas, de que ya no sirves.

JUAN CARLOS

**Hemen idatzi****Escribe aquí**

Neurri batean denok gaude bakarririk, eta, ez bagaude, egongo gara.  
 Alda ezin diren gauzen aurrean, ikuspegi bakarra izateak arinduko  
 digu bakardadearen zama, gure esperia berean dauden  
 pertsonekin esperientzia partekatzeaz gain.

**Hemen idatzi****Escribe aquí**

KAIKO NIRETZAT BAKARDADEA HAU  
 SENTIARAZTEN DIT: ZURE SEMEAK  
 AUNDIAK EGITE DIRENEAN BAKARRIK  
 UZTEN DIZUTE ETA BAKARRIK GERITZEN  
 ZARA.

URTE BERRI ON!

**Hemen idatzi****Escribe aquí**

Bakardadea zenbait pertsonentzat ez da  
 arazo bat, beste batuentzat, berriz, gaita-  
 txarra bat da.

Nire ustez, oso ondo dago, zuk pertsonak  
 ezagutzeko, eta lasai eta ausnarketak  
 egin ahal izateko.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad es algo, mejor dicho, un sentimiento que nos acompaña durante toda nuestra vida.

Desde que tengo uso de razón, no habido muchísimas ocasiones en las cuales he sentido que, a pesar de que hubiera un número bastante considerable de gente a mi alrededor, me sentía completamente solo.

Sinceramente, la clave para sobrellevar esto es saber cómo hacer frente y aprovechar los momentos que nos brinda, ya que no todo está bueno, ni tan malo como pensamos.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Seres gregarios, necesitamos sentirnos parte de los otros, alguien necesario, cuando este sentimiento desaparece sentimos la soledad.

Unas veces la buscamos, otras la sufrimos, por lo que pensamos que unas veces es buena y otras mala, pero es la misma. Un momento para hacer balance y aprender de lo ocurrido. En muchos casos no tenemos las herramientas para buscar en nosotros y sentimos la necesidad de recurrir a alguien que nos ayude, ¿pero dónde encontrar ayuda si uno se siente solo?

Seres gregarios, que necesitamos de los demás, aunque esto hiere nuestro ego y muestre nuestra debilidad.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Cuando se es joven y se trabaja por un objetivo las horas del día nunca son suficientes, pero cuando todo esto pasa, no sabemos disfrutar y recoger lo que hemos sembrado.

El ser humano está hecho para estar en compañía y muy pocos saben estar solos o lidiar con la soledad. Por así, quiero que sepáis que no sois indiferentes y sois la razón por la que existen más generaciones. Todos tenemos que contribuir en esta causa y yo lo haré acompañando a mi Abu y pasando las tardes con ella todos los días de la semana posibles.

## Hemen idatzi

KAIKO BAKARDADEARI  
NERETZAT BAKARDADEA  
ZUK NAHAI DEZULAKO  
BAKARRIK EGOTEA DA  
EDO EZ DAKARZULA  
FAMILIKO BAT GERTU  
EDO EZ DITUZULAKO.  
LAGUNAKI EDO ZUK  
DITUZUN LAGUNAK  
ZURI BAKARRIK  
UZTEA.

## Escribe aquí

HOLA SOLEDAD. PARA  
MÍ LA SOLEDAD ES  
ESTAR SOLO POR QUE  
TU QUIERES POR QUE  
NO TIENES NADIE  
DE TU FAMILIA  
CERCA, QUE NO  
TENGA AMIGOS O  
QUE LOS AMIGOS QUE  
TENGA TE DEJEN  
SOLOS.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

-NERETZAKO BAKARDADEA, BAKARRIK SENTITZE DA  
ADIBIDEZ ZURE LOGULAN ZAUDE ETA EZIN DUZU  
LO EGIN, OROVAN SENTITZE ZARA BAKARRIK.

ETA GARONETAN EDO OPORRETAN ETA ABAR. EZ BAZAIZU  
INOR ETORTZEN BIZITAN TRISTE ETA OSO BAKARRIK SENTITZEN  
ZARA.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarrik nagoela sentitzen dudanean, familiarekin  
edo lagunengan batekin hitz egiteak laguntzen nau  
badakidazko lor egongo direla nori laguntzeko  
eta ni bakarrik ez sentiarazteko.

## Hemen idatzi

Es mejor estar solo que mal acompañado, y que verdad, a veces es mejor estar solo que con mala compañía no es voy a decir siempre, porque estar rodeado de buenas personas es lo que a todos nos hace felices. Pero a veces tener tiempo para ti y para estar solo no viene nada mal.

## Escribe aquí

### Hemen idatzi

BAKARDEA AMETS  
GAIZTO BAT DA  
NERETZAKO, EZ  
ZAIT BATERE  
GUSTATZEN BAKARRIK  
EGOTEA ASPERGARRIA  
DA ETA KAKA BAT DA!!!

ANIMO!!!

### Escribe aquí

LA SOLEDAD  
PARA MI ES UNA  
PESADILLA NO ME  
GUSTA NADA ESTAR  
SOLO ES UN  
ABURRIMIENTO Y  
ES UNA KAKA!!!

ANIMO!!!

### Hemen idatzi

Bakaritatea zerbait txarrarekin lotzen dugu gehienetan, niki baita ere baina konturatu naitz bakaritatea batzuetan beharrezkoa dela. Bakarrik zaudenean zure buruarekin zaudete eta zuregan edo zure arazoetan pentsatzeko unea duzu eta horretarako ez dago momentu hoberririk.

Animo lagun, ü♥

Marica

### Escribe aquí

Hemen idatzi

Escribe aquí

Loneliness is necessary.

To delve into ourselves, our true thoughts and feelings, unswayed by those around us.

To have space, unimpeded by others, to process our mind's inner needs.

To have time to learn to be OK by ourselves.

Loneliness is a friend.

Hemen idatzi

Escribe aquí

NIRETZAT BAKARDADEA DA  
PERTSONAK BAKARRIK UZTEA,  
INOR EZ EGOTEA ZUREKIN  
ETA GAIZKI SENTITZEA.

Hemen idatzi

Escribe aquí

BAIXO BAKARDADEA NI BAKARRIK NAGONEAN. DERIGORREZKOA BADA,  
SENTITZEN DUT UNOR EZ DELA NERETZAT GOGORATZEN.

ESKERIK ASKO IRAKURTZEAGATIK

HOLA SOLEDAD CUANDO YO ESTOY SOLA SIENTO: QUE  
NADIE SE ACUERDA DE MI!

GRACIAS POR LEERLO.

Hemen idatzi

Escribe aquí

KAIKO BAKARRKADA NI PENSATZEN DET  
BAKARRKADETI OSO ASPERGARRIA DELA  
ETA NI BATZUE TAN SENTITZEN NAIZ  
GAIZKI ZENITZEN DET BANO  
AGUANTA TU BEH DA AUPA  
IAGUR!

Hemen idatzi

Escribe aquí

NERETZAKO BAKARDADA BAKARRIK EGOTEA DA, TRISTE  
JARRIKO NINTZEN ETA OSO GAIZKI SENTITOKO NINTZEN,  
LO EGITEN DUBANEAN BAKARRIK SENTITZEN NAIB  
ETA INOR EZ DATORRENEA BISITA EGITEA.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea gogara da, baina aldi berean  
sentimentala ere, zune sentimenduetan gertatzen  
sentitzen dituzu, bakardadea polita da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La única persona con la que vas a estar el resto de tu vida es contigo mismx.  
Hay que aprender a estar solx y ser capaces de poder estar con nosotrxs mismxs, para así poder realmente estar con los demás.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaradea da mirezat mintzea bakarrik  
uztea eta mala ez zen ezizibizen

Hemen idatzi

Escribe aquí

~~BAKAR~~ BAKARDADE NIREZAT OSO LAGUN  
ONAZARA PS4 EN NAGONEAN BAINO BESTE  
MOMENTU BATZUETAN EZ LAGUNAK BAKARRIK  
UZTEN DIDATENEAN GORROTO ZAITUT  
HOLA SOLEDAD PARA MIERES UN AMIGO GENIAL  
CUANDO JUEGO NALA PS4 PERO CUANDO MIS  
AMIGOS ME DEJAN SOLOS TE ODO  
ANIMO!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Personak baztertua  
uztea

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzea...  
hagurak zurekin ez egotea  
Zure hitzalararekin jalarstea patia orduan

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad no es algo malo. Está claro que estar solo es algo que nos ha estado atemorizando eternamente pero es necesario tener momentos de soledad. El no estar solo nunca es como no saber quien eres.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nire ustet, bakardadea oso txarra da.  
Baina bakardadeak lagun dezake ure  
anazoak ~~aurrera~~ eramateko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea da pertsona bat-bakarrik dagoen  
bat da eta tristea da bereziki bere familia  
ildelake baina eta desesperatu beti zure  
ondoa egongo dira.

Hemen idatzi

Escribe aquí

- 1 Bakarrak sentitzea
- 2 Lagunak ez edukitzea
- 3 Ez ~~dira~~ errezpetatzen  
dizute
- 4 Zartzen dira zurekin

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niretzat baxardandea da:  
Bakarrik egotea, triste egotea...

Hemen idatzi

Escribe aquí

- Lagun gabe egotea.
- Bakarrik sentitzea.
- Familia gabe egotea.
- Beldurra eduki lagunei eta familiari.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ez egotea inorikin, penax  
bakarrik sentitzea...

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik egotea  
Tripte bizi zela inonem la sumtza sahe,  
familia sahe.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Lagunak ez eukitzea  
bezala bakar-bakarrik

Hemen idatzi

Escribe aquí

Jendeak ez diutenean kasurik egiten eta  
bakarrik uzten diutenean

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es algo que no siempre puedes  
huir de ella. La soledad provoca la tristeza  
de la gente y a nadie le gusta la soledad. Por eso  
no tienes que dejar a nadie solo. Te piensa que la  
soledad es mala para la gente. A mí nunca me a  
gustada la soledad de la gente.



Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrak gorotzen

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakar dutea niretzat  
da bakarrik egotea  
lagunik ez eduki  
Tatua zure itzalarekin jarlastu.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Yo pienso que la soledad es cuando una persona no tiene amigos con quien contar sus secretos o confiar y contarlos eso es para mí la soledad.

Hemen idatzi

Escribe aquí

NIK BAKANDAEAN ET  
NAIZ UNO SENTITZEN.  
GUSTATUKO LITZAIDAKI DEKOK  
LAGUNDUTA IZATEA.

Hemen idatzi

Escribe aquí

\*lagun gabe da familia gabe egotea eta  
\*oso saizki biziko nintzen

Hemen idatzi

Escribe aquí

NIRETZAT BAKARDADEA DA ZU  
BAKARRIK SENTITZEA, NORBAIT ZURI  
BAKARRIK UZTEA ETA INORRI EZ  
BISITATZEA.

PARA MI LA SOLEDAD ES QUE TE SIENTES  
SOLO, QUE ALGUIEN TE DEJEN SOLO Y QUE  
NADIE TE VISITE.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarik uzte, persona bati ez uztea jolastem,  
betas patre egitea,

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niretzat bakardadea da etxetik ez ateratzea  
Zergatik bat hasten bada zuzteaz hitz  
egiten zuzteaz eta gero denak  
hasten dira zuzteaz gaizki hitz egiten

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik eatea  
Guzki Sentitza  
Ez Beldurra Lagunak  
Triste eatea

Hemen idatzi

Escribe aquí

- LAGUN GABE EGOTEA.
- BAKARRIK SENTITzea.
- LAGUNAK APARTATzea.
- FAMILIAK ETA LAGUNAK APARTATzea, KASU EZ EGITEA, ETA MAZKA AURPEGIA GARTzea.
- BELDURRA EDUKI LAGUNI ETA FAMILIARI.

Hemen idatzi

Escribe aquí

KAIKO NIRIRETZAT BAKARBADENA AU-  
XE DA: 1. NORBAIT BAKARRIK UZTEA, 2.  
FESTETAN LAGUNEKIN JOATEA ETA  
FAMILIA UZTEA, 3. GAUZA BAT EZ DALA  
EXSISTU BEHAR.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Gogorria

Hemen idatzi

Escribe aquí

Parami la soledad es estar solo no tener amigos jugar solo no tener a nadie con que compartir las cosas y me sentiria muy mal si es toy solo y para solucionar ese problema tenemos que hacernos amigos

Hemen idatzi

Escribe aquí

•KAIKO BAKARDADEA. NI EZ NAIZ HAINBAT ALDIZ BAKARRIK EGOTEN, BETI NERE FAMILIAREKIN NAGO ETA. BAKARDADEA ASKATASUNA ETA ZUK IZATEA DELA. BAKARRIK EGOTEKO DENBORA DUZULA ZU NAIDITUZUN GAUZAK EGITEKO. BAKARDADEA, BAKARRIK SENTITZEKO MOMENTU BAT DELA.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Niretzako bakar dadea batzutan komeni zaigu. Batzuetan ona da lasaitasuna, askatasuna... sentitzen dudalako. Beste batzuetan, aldiz, txarra da, ezin ditudalako barruko min guztiak atera, ikus ezina sentitzen naiz, aspertu egiten naiz...

Aspaldi, txikitari, beti bakarrik egoten nintzen eta beste batzuk baino gutxiago sentitzen nintzen. Horain handia naizela eta ulertzen dudala, beti saiatzeko naiz bakarrik ez egoten, batzuetan lortzen dut baina beste batzuetan ez. Horrela bizitzen dut eta querrera jarraitzen dut nire bizitza bizitzen eta aldaketak egiten, noski ahaz baldin bada.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- Inor gabe egotea.
- Bakarrik sentitzea.
- Lagunak apartatzea.
- Lagunek kasorik ez egitea.
- Lagunekin bildurtuta egotea.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Trigintahiru modurik bat

Hemen idatzi

Escribe aquí

BAKAR DADE ONA-NIRETZAT ASERRE

EDO GAUZABAT PASATZEN ZAITENEAN  
BATZUTAN NAI DUT BAKARRIK EGO  
N.

BAKAR DADE TSARRA- BAKARRIK UZTEN  
DIDATENEAN TRISTE ETA BAKARRI  
K SENTITZEN AIZ.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad  
es cuando una  
persona no tiene  
amigos ni familiares  
para hablar con  
ellos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakar dadea miretzat da  
morba iten bakarrikegotea  
eta baztertzea edo familia  
joatea eta berak bakarrik  
uztea

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik gelditzea uste dut dela.  
bak: bakarrik, gelditzea.

Bakarrik gelditzea uste dut dela.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Neretzat bakaritasuna  
bakarri: egotea triste  
sentitzea. Bakarrik sen-  
titzea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Neretzat bakaritatea  
(egotea) da. Eta animo  
dizot emendik.

bakarrik egotea  
asko bialtzen

Hemen idatzi

Escribe aquí

Mezu hau nahi  
diot eman  
ner e amamari  
Zergaitik bakarrik  
bizida. Eta larun  
bat bat zu'etan  
jatea nigo.

~~3/2~~

Hemen idatzi

Escribe aquí

KAINO BAKARDADEA, NIRETZAT ISOLAMENDU  
EGOERA DA, GIZABANAKO BAKARRIK  
DAGOENEAN, PERTSONA EDO LAGUNEKO,  
ANIMALIRIK GABE.

Hemen idatzi

Escribe aquí

NIRETZAT BAKARDADEA BAKA RRITHEGOTEA,  
EZEGON IMOR ZURE OM DOAN ETA BAKARRIK  
SEM TITZEA. Igual gustatzen zai zu BAIMA IGUAL  
EZ ZAIKU GUSTATZEN.

Hemen idatzi

Escribe aquí

NERETZAKO BAKARDADEA BAKARRIK  
SENTITZEA DA.  
PARA MY LAM SOLEDADES SENTIRSE  
SOLO

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad es cuando estás solo

Hemen idatzi

Escribe aquí

Badakit zaila dela zure familiarik urrutitzea,  
bakarik sentitzea hasiera batean baino gero denborare-  
kin ohitu egiten zea eta lagunak egiten ditatu.  
Ni askotan bakarrik sentitu egiten nait, baina  
honek ez nau gelditzen aurrera jarraitzeko.  
Aurrean aabidat; lagun beriak egin dituz, beste  
mundu etberdin batera sartu nait eta asko  
gustatzen zait. Gaurta berik eta orak ikasten  
ari nait. Eta orain ez nait bin bakarrik  
sentitzen, beste pertsona askorekin hamemanak  
itzaten ari naitelako. Espero dut postai hau  
zuei gustatzea eta ferbairetarako lagunitea.

MUXU ASKO ETA FORTE ON IZAN ZUEN

BITZIAN. ZORIONAK ETA URTE BERRI ON

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es un sentimiento que da tristeza, te aisla,

En algunos momentos de la vida viene bien porque te hace reflexionar y meditar y tomar algunas decisiones en tu vida.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad, Cuando no tienes a nadie a tu lado para que te apoye en tus peores y mejores momentos, cuando quieres contarle a alguien lo que te apasiona y no tienes a nadie para que te escuche, esa frustración, esa impotencia, esas ganas de llorar ese deseo de que alguien te entienda y te cuide.

Eso es lo que me evoca la soledad.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Batzuetan bakarrik beharrezkoa da, batzuetan bakarrik egon nahi duzu zure gauzetan pentsatzeko. Beste batzuetan, bakarrik edo bakarrik sentitzea ez da ona, lagunik, lagunkerik ez duzuelako sentzioa duzu. Zure onetan nor ez duzuelako sentzioa.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Es algo que a nadie le gusta. A veces viene bien estar solo. Te puedes encontrar a ti mismo. A cierta edad a veces la soledad no viene nada bien porque necesitas el apoyo familiar... Siempre en algunos casos de la vida la soledad afecta pero habrá alguien que se acerque a donde este esa persona para que no sienta lo que viene siendo la "Soledad"  
-A mi en concreto no me gusta la soledad-

Hemen idatzi

Escribe aquí

Pertsone bat bakarrik  
egotea eta jendea.  
Pertsone horrengana  
ez gerturatzen.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea bakarrik dauden adineko pertsonekin erlazionatzeko den gauza bat da. Baina ez da honela, bakaritatea edozein adineko pertsonen bizitzan ageri daiteke.  
Ez da zertan bakarrik egon behar, bakaritatea, jendearen inguruetan zaudenean ere ageri daitekeen sentimendu bat baita.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niretzat bakardadea, ez daukazula inor zure  
ondoa laguntzen edo babesa ematen dizuna.

Pertsona bat bakarrik sentitzen bada, esango  
nioke lasai egotea, ez dagoela batere bakarrik  
eta laguntza eskatzea, mundu honetan bada goela  
jendea prest besteei laguntzeko. ♡

Hemen idatzi

Escribe aquí

Neretzako bakardadea da, zu pertsona batzuek eulizteak  
baruan huts moduko bat. Batazutan ere sentitzen gara  
bakarritan naiz eta pertsonak euliz zure alboan.

Baita ere uste de sentimendu honek adinorekin  
agertu ahal da, baina ere pertsona oso txikietan.

Esan nahi dudana pertsonak es gaudela bala milioi  
inon.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Si te sientes solo/sola por alguna pérdida que hayas tenido,  
que sepas que no estás solo/sola, que tienes el cariño y  
amor de tus familiares. Pero no te quedes en casa encerrado  
por sentirte mal, sal a la calle y despéjate... Te ayudará mucho!  
ANIMO! No estás solo/sola

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nahiz eta pertsonetarik egon bakardadea somatzen  
gogorra izan daiteke, baina guzua justiak bezala  
alde onak eta txarrak ditu. Nahiz eta kasu  
honetan alde txarrak onak baino gehiago diren.  
Baina denen artean bakardadeari aurre egin  
diezaiokegu. EZ ZAUDE BAKARRIK!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nunca te sientas  
sola, nosotr@s  
estamos contigo.



Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es una  
situación en la que  
te das cuenta de a  
quien le importas.  
Las personas que te  
quieren nunca te dejarán  
sola.



Hemen idatzi

Escribe aquí

Os doy apoyo a todas las personas que lo necesiten. Si me necesitáis para algo os dejo el número de contacto:

Hemen idatzi

Escribe aquí

Es muy triste estar solo. Somos ser vivientes que necesitamos vivir relacionados de otras personas.

Deseo que cada persona pueda encontrar un lugar donde estar acompañada de alguien.

Un saludo cariñoso para quien lo lea.

—

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik zaudela iruditzen  
bazaizu edo bakarrik  
zentitzen bazara ere  
beti egongo da baten bat  
zure ondoan

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

• Niretzako bakardadea sentitzea oso sentimendu tristea da, Nire hitzekin pertsona horrei zuzenduta dago, nire animoak ezan nahi diet eta batez ere sentimendu hori momentu batez gutxienez desagertu ahal izatea. Ahalik eta gutxien pentsatzea, momentuak disfrutatzea eta bizi izateko momenturaino bizi behar dela.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

ZAILA IZANGO DA HOR EGOTEA, BAINA, PENSATZEN BARDUZO ONDO ZAINDUTA EGOTEN ZARA, AUTIBITATE EBERDINAK EGITEN DITUZO ETA ZURE FAMILIARRAK BISITAN JORTEN DIRA ETA BERRIAK LASAINGO DAUDE ZUK HOR ZAUDELA ZAINDA ONDO ZAINDUTA. ETA ERE, LAGUN BERRIAK EGITEN DITUZO.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Pertsona gutxiei gauza baxarra esan nahi diet: "Animo!!!, ez zurete baxarriak eta gairera laguntzaileak deute. Gero ere familiarra jortan dira zuei iustera."

Asko maite zaituztet, nahiz eta ez esagutu zuei. Baina hori berdin zait. Gustorez ditut zuek pasatuko historiaak eta garatuak gehio. Baina errespetu eruztem dut zuei hitzegitean.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bebi egongo da norbailei zurekin. Inoiz ey zara egongo bakarrik!

Ez pentsatu bakarrik zaudela!

Bakarrik sentitzen baduz, norbailekin hitz egin zuri laguntzeko.

EZ ZAUDE BAKARRIK!

GUREKIN ZAUDEKAKO!



Ahuko asko!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Hola; no te conozco, ni tú a mí pero los dos hemos estado o estamos en la misma situación. La soledad es buena, siempre con unos límites. (A mí me encanta estar sola, en cambio, también me encanta hablar sobre diferentes temas con ciertas personas especiales). Estoy segura que tú también tienes a alguien especial, que al final del día es lo que importa. No es por entrar en tipicidades pero, solo con una persona especial puedes ser igual de feliz que con 80. Sinceramente, no creo que nos vayamos a conocer nunca, pero estoy segura de una cosa: eres especial. Espero que leer esta pequeña carta te haya hecho más feliz de lo que ya eres. ☺

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Hola!

Para mí la soledad = en algunos momentos si la me susiedo y la he visto en personas como los mendigos es duro pero no estas solo siempre hay alguien dispuesto a ayudar. Si te crees tu puedes.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La persona más fuerte es el  
que resiste la soledad

(Henrik Ibsen)



Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzen/duuden, pertson  
guztiek animo handi bat bickaltzen diot.

Biziak aurrera segitzen duela nahiz eta  
momentu/etapa gogor batetik pasa...

Ondean daukazarun pertsonak baloratu eta ez  
baztertu beraietik, zeren eta, hori egongo dira momentu  
onetan, hobereetan, ez hain onetan, txarreetan eta  
okerreetan...

Animo eta Muxu handi bat,  
bizia bizi egin behar dela  
eta disfrutatu!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es muy triste y es algo que nadie  
quiere.

Yo a las persona que esa en la soledad le  
digo que no esta sola que a su alrededor  
tiene a mucha jente que te quiere y  
nunca pienses que esta sola porque no  
lo esta tienes a todo el mundo a tu  
lado para lo que mas necesites  
♥ Un solido muy fuerte y todo  
estamos contigo ♥

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ez Zauzte Bakarik.

Laguntza bilatu maite duzun monea'ketan.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeak ez dituala inoiz zure  
irribarrea eten.

Hemen idatzi

Escribe aquí

¡Sé fuerte y valiente! No temas ni te acobardes,  
porque el SEÑOR tu Dios estará contigo donde  
quiera que vayas. Josue 1:9

Hola Jaime no sé si eres Ateo o no  
Solo quiero que sepas que hay alguien que te  
ama y que dió su vida para que tu fueres  
libre, puede que físicamente no le veas pero  
me sustenta que te tomaras el tiempo de  
hablar con él su nombre es Jesús y estoy  
esperando con ansias hablar contigo en abrazo amigable.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Niri ez litzaidateke gustatuko  
bakardadean bizitzeko, baina beti  
dago norbait zure ondoan, pentsatu  
arren ez dagoela inor, beti dago  
norbait.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Hay muchos tipos de soledad pero la que más duele es la que  
no se busca y desde este mensaje quiero transmitir mi  
apoyo y mi motivación para seguir hacia adelante.

En la vida aunque te quedes solo siempre vas a seguir  
teniendo ilusiones, sueños o metas que cumplir y siempre tienes  
que seguir adelante ya viene siendo solo o con ayuda  
pero intentalo y no te quedes viendo la vida pasar,  
aprovechala.



## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad es solo un estado  
temporal, hay que acercarse a  
la gente y conocer gente nueva  
no hay que quedarse estancado  
en ella, no te sientas solo  
porque siempre va ha haber  
alguien dispuesto ha acompañarte.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea, biziaren pertsona guttiak igarotzen dugun egoera edo etapa bat da, batzuk gehiago beste batzuk gutxiago baina denok.

Beraz egoera onen aurrera positiboki erantzunetaz gero, aurrera esatea lortuko dugu eta ~~be~~ denborarekin gero, duenean bera bakarrik joango da. Beraz ez galdu denbora eta aprobetxatu bakaritatea positiboki ihudiatuz gero etengabeko igarotze eta aurrerapenak joango delako.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mí estar solo no significa sentir la soledad, pero sí que ayuda mucho a sentirla. Muchas veces la persona que la siente no le encuentra sentido a nada pero tiene que saber que poniéndole un poco de ganas se puede salir de ese sentimiento. Yo por ejemplo, tengo familia y amigos y también suelo sentir soledad, pero intento centrarme en las cosas positivas que tengo y tirar para adelante, siempre.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niri bakaritateak beldurra ematen dit. Pertsona bat bakarrik ikusten dudanean pena sentitzen dut, uste dut inork ez duela merezi bakaritatean egoteak. Bakarrik sentitzen bazara ez geratu burumakur eta geldirik, hau da, laguntza bilatu bakaritate horretatik atera ahal izateko, ez geratu geldirik.

Beraz, ez zaude bakarrik, laguntza eskatu.

Ni zurekin nago, ez zaude bakarrik!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Gehienetan espero et duzunean gertatzen da. eta nire usiet,  
min gehiago ematen da, zue maite duten pertsona galdio  
eta bakarabete sentimendu bat sortzen da nahit eta agian  
bakarrik et egon. Egocera horetan gaudenean egokiena  
da maite duten pertsonetan laguntza bilatzea nahit  
eta zaila izan, laguntza bilatu bai pertsonale eta  
bai psikologikoa. Nahit eta bakarrik sentitu gemenetara  
horrela et da itaten.

Hemen idatzi

Escribe aquí

TENGO QUE  
APRENDER  
MÁS A  
ESTAR SOLA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Besteekin bizitza partekatu  
ahal izango genuke.

Oso polita banta.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola Buenas, En algunas ocasiones que me encuentro Solo, tengo Como Costumbre ir al monte y dar Una Vuelta, Animaria a hacer alguna Cosa que te haga evadir de la rutina Diaria ....!!

Muchos Años Para todas las Personas

Hemen idatzi

Escribe aquí

Cuando me siento solo siento que hay alguien que quiere estar conmigo y me dedico a buscar a esa persona. Busca el o la que quiere estar contigo y disfruta los navidades a tu manera. ¡Feliz navidad y prospero año nuevo!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tenemos que prepararnos en la vida para afrontar, el día que llegamos a mayores, la soledad es algo que todos tenemos miedo. pero si llegas a ese día, consintido, Seguro Sorri, mas llevadero y amios.

- Todos los Seres Humanos debemos preparar ese día en el que llegamos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hay diferentes maneras de sentirnos solos aun cuando estas rodeado de personas

Hay momentos que solo necesitas un abrazo una sonrisa amiga sin decir una palabra

Me suspereación despues de dejar mi país despertarme y mirar por mi ventana sentir el aire en mi cara y decir gracias por un nuevo día. espero que sea de tu agrado.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Mi madre se encuentra sola y desde hace tiempo esta conmigo en casa es mas seña que mia ella esta agusto y cuando esta bien la llevo el fin de semana a su casa para estar con sus amigas, salir y que disfrutes ella tiene 88 años y por ahora esta bien.

Quiero que dure mucho más y como esta bien con su cabeza.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mi hay muchos tipos de soledad, la que más he sentido es cuando me siento sola estando completamente rodeada de personas, incluso de familiares y amigos cercanos. Me deja llevar por ello un poco, camino, escucho musica, canto, lloro... hasta que siento que ha salido totalmente de mi y empiezo a sentir la compaña de mi mismo, de mi fuerso interior, de mi fortaleza y siento como cuando sale el sol despues de un día lluvioso, gris y frio. te permito estar conmigo un tiempo más no le doy mi tiempo ni mucho más de mi.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Yo he vivido soledad y no me he gustado... Vivir sin poder contar ni compartir ni sentir que alguien te quiere o preocupe de ti es super duro... Te ayuda mucho si empiezas salir de casa y hacer cosas que nunca hezo y reellenar su vida con actividades o hablar en redes sociales con otros como tu. En todos los modos soledad no es el exit es una puerta cierrada.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea gogorra da, baina atsegin duten lagun eta familiarekin dena errezagoa da. Triste gaudenean batuk bestea animatu behar dugu eta aurrera jarraitu.

Bizitza motza da eta ahal den hobekien pasatu behar da.

Saiatu zuen egunerekoa ahal den gehien disfrutatzen, batuk bestea apoiatu eta maite zaituzten jendearekin denbora pasa.

Agur bero bat ♡

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea sentituz gero bila ezazu laguntza edonori nahiz eta zure alaian dagoen bizilagun ebata pentsari bati.

Seguru naiz edozein egonop deka zuri laguntzako prest egiten, konfatu. Konfatu zuregan eta baita besteengan.

Mundu honetan perde estuzatze prest dago, egiten, estatu ezazu laguntza.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Para mí la soledad, es dar el primer paso para hacer las cosas con motivación y alegría.

También lo es todo, porque, es día a día elegirte a ti mismo una y otra vez, y sentirte orgulloso de ti, enamorado, sonreír, es decirte cosas bonitas, aceptarte tal cual.

Por eso no dejes que la oscuridad se apodere de tu soledad, siéntete cada día más fuerte, confía en ti mismo y sigue adelante.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

DE MI  
PARA TI



El mundo es un pañuelo!

Cuando te sientas sola,

mira por la calle y fíjate en las cosas que no tienen sentido.

Hay te darás cuenta de que tu vida no es tan mala. Hay muchas cosas sin sentido!!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- BAKARRIK BAZAUDE INGURURA BEGIRATU ETA KONTURATUKO ZARA EZ ZAU DELA GUSTIZ BAKARRIK.
- BETI EGONGO DA NORBAIT ZUREKIN.
- BENETAKO PERTSONAK ONEN ETA TXARREAN ZUREKIN EGONGO DIRA.
- NAIZ ETA ZURE GERTUKO BAT JRRUTIRA JOAN BETI ZUREB. HOTEAN EGONGO DA.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad, un sentimiento profundo que desprende tristeza.

No estás solo.

Busca ayuda, sal, pierde la vergüenza y rodete de gente que te quiera. Gente nueva que te quiera cómo eres, que te de alegría.

Pasar por una etapa de soledad es muy duro, pero intenta mantener una actitud positiva. Esto no será para siempre. Abrazate de las personas que te hacen sonreír, objetos, momentos, canciones... No dejes que se pierda la esencia de quien tú eres:)

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad que preguntáis nunca la he sufrido, la soledad que yo he sufrido la he recibido en la infancia ya que no tenía muchos amigos y casi siempre estaba sola, no tenía nadie en quien apoyarme durante mis problemas desahogarme... Pero he comprendido que te puedes acostumbrar a la soledad y es lo que a mi me pasa, no necesite a nadie para estar bien y a gusto, además me lo pasaba bien y empecé a conocerme mejor gracias a esa situación.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Mi amiga Soledad

Ella es la que me acompaña todos los días, con ella hablo y discuto como con el paso de la vida se ha llegado a quedar en mi en sus dos versiones paz cuando la necesito y cruel cuando me siento sola, esta es la más difícil y la más dolorosa.

Hemen idatzi

Escribe aquí

En un mundo acelerado donde prima el tenerlo todo aquí y ahora, donde lo más importante es tener mucho dinero, muchos amigos, muchas cosas superfluas la capacidad de disfrutar de uno mismo en soledad y en silencio, se ha convertido en un reto. DÉJATE FLUIR... A.

Hemen idatzi

Escribe aquí

SOLEDAD ES CUANDO CREES QUE TIENES A MUCHAS PERSONAS CON LAS QUE CONTAR Y REALMENTE NO TIENES A NADIE.

H.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad es un reencuentro contigo mismo y no debe ser motivo de tristeza, es un momento de reflexión.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tú estas solo, ella esta sola, yo estoy sola pero si ~~te~~ unimos tu soledad con la mía y con la suya, formamos un conjunto de soledades compartidas donde ninguno de nosotros tendrá la sensación de sentirse solo nunca más.

A.

Hemen idatzi

Escribe aquí

En la Soledad ---

los gritos y las voces

... aprenden a escucharse.

Hemen idatzi

Escribe aquí

MI AMIGA ELEGIDA,  
ES BIEN RECIBIDA.

SIN EMBARGO, ENCONTRADA,  
ES MUY MAL LLEVADA.

ES EN ESTE CASO, DONDE ES  
MUY IMPORTANTE, SER SOLIDARIO.

MORIR SIN TENER  
A NADIE ...  
MORIR Sole

4.

TE QUIERO  
SOLE!



Mediante estas palabras, me gustaría enviar un gran abrazo a esa y cada una de las personas que sienten la soledad.

La soledad es muy dura, y sobre todo, cuando TU has sido alguna vez en la vida ese sustento, esa viga central en la vida de alguien.

Acuédate de aquellos momentos que te hicieron tan feliz. Los recuerdos llenan nuestra vida y nuestro corazón. Recibe mi corazón con estas palabras. Es un regalo para ti. ¡Ánimo!!! ♥

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLEDAD ES IMPRESCINDIBLE PARA ENCONTRARSE A UNO MISMO, NECESITAMOS DE ESTOS MOMENTOS PARA PENSAR, REFLEXIONAR...  
 LA SOLEDAD QUE DUELE ES AQUELLA QUE CUANDO NECESITAS COMPARTIR SENTIMIENTOS NO TIENES CON QUIEN...

H.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea 25 urterekin

Bakardadea 90 urterekin

Indartsu nago eta bizitzari aurrez begirateen diot.

Nekaluka nago jada asko bizi izan dut eta.

Bakardadeak niri naitzen erakusten dit, zer egin behar dudun eta egian nurekin ere.

Orain, goxuki eskua emun da, gelditzeen zuden bidea zurekin egingo nuke baina erin: bakarik nago!

Bakardadeak NORBAINA ematen dit, bizitzeko gaitur!

FALTAN BUTATZEN GAITUR baina laster maitz zurekin. Bitartean ... bakardadea.

Eskerrik asko "bakardadea!"

Hemen idatzi

Escribe aquí

ESTAR PENDIENTE DE TERCEROS PARA LLENAR TUS VACIOS.

¡ AUN TENIENDO FAMILIA, SENTIR QUE NO SE TE TIENE EN CUENTA PARA NADA. NO VALES PARA NADA. SOLO DAS TRABAJO.

¡ NO SABER A QUIEN RECURRIR CUANDO TIENES NECESIDAD DE COMUNICARTE.

¡ ESTAR SIEMPRE DELANTE DE LA TV. PORQUE NO TIENES OTROS MEDIOS NI CON QUIEN LLENAR TU SOLEDAD.

Una soledad voluntaria  
con calidez no  
considero "soledad".

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad una consecuencia de nuestra forma de vida egoista e individualista podrá ser encauzada con un movimiento solidario que esté apoyado por la administración en todas sus formas de ayudas y prestaciones.

Hemen idatzi

Escribe aquí

¿ LA SOLEDAD DESEADA NO ES NEGATIVA, PERO CUANDO NO ES DESEADA ¿ CMO NO SABE COMO SOBRELLEVARLA? QUE HACER?  
IR A UNA RESIDENCIA DONDE ESTAN TODOS JUNTOS? ES DEJAR PERSONAS CON FUERTES DEMENCIAS Y LAS QUE NO LAS PADECEN?  
PIENSO QUE EN ESTE GRUPO LAS AUTORIDADES DEBEN DE DARLE UN PENSADO AL TEMA.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad significa para mí: miedo, temor a la enfermedad, sensación de angustia, melancolía.  
El ser humano está hecho para vivir en grupo. Somos seres tribales.  
Hay quienes han escogido la soledad (debe respetarse su opción) lo que no impide se le preste ayuda "no forzada".  
Es frecuente la depresión en los migrantes (con casos de suicidio).  
Cambiar a otros costumbres, idioma, forma de vivir, clima, puede ser vital.  
Solidaridad, acompañamiento, hermano, apoyo, comprensión, ...

Hemen idatzi

Escribe aquí

hale soledad, allí donde  
estubieres haz lo que quieras.  
acercate con buenos modales,  
siempre hay un lugar para ti

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLEDAD SE ASENTA CON  
EL PASO DE LOS AÑOS Y POR LA  
PÉRDIDA DE APEGO A LA FAMILIA,  
TODO ELLO LIGADO A LA FORMA DE  
VIDA QUE MUCHAS VECES POR OBLI-  
GACIÓN ESTAMOS ADOPTANDO. —

Hemen idatzi

Escribe aquí

Aprender de la Soledad,  
Crecer en Soledad,  
Conocerte en Soledad,  
El mejor compañero fue tenemos,  
Somos nosotros mismos. No tiene  
sentido huir de UN@ mismo.  
Si no sabes estar en Soledad, no  
sabes estar con nadie. Vive!!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaradadeak amisku lamick ekartzeu ditu berarekin. Badira kasuak uen bakararik bizi den pertsona sat bere etxean hit dea eta 5 egunetan ez da iucm berea sugeratu, lida eta satamk emen dituelako atean 5 egundak. Mingamia da egera luri.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es una vivencia necesaria en nuestra vida, ya que nos permite conocernos a nosotros mismos de una forma más profunda. Esto puede ayudarnos en nuestro desarrollo como personas en el futuro de las personas.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Creo que la soledad es parte de la vida, y muchas veces no sabemos aceptarla o apreciarla. Creo necesario aprender a disfrutarla y no evitarla, en la misma medida que no hay que encerrarse en ella. Somos seres sociales pero en ocasiones necesitamos la soledad.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Siento la soledad cada día. Necesito algún apoyo que me anime y me dedique un rato, ya sea una caña o salir un rato.

Asier

Hemen idatzi

Escribe aquí

Buenas Desgraciada,  
Escribo porque yo también sé lo que es la soledad. Todos lo sabemos, pero todos lo tenemos también.

Sentirse sola es posible incluso estando rodeados de gente. Por eso te animo a que hables, cuentes cómo te sientes. Te aseguro que puede doler, pero es algo aliviador al final.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es una enfermedad social que afecta cada vez a más personas.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Estoy Bien

Jodido 😞

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea sentimentu bat da, guztiok sentitzen duguna; batzuetan bakarrik gaudenean eta bestetan jendez inguratutak gaudenean. Baina, bietan bakarrik sentitzen gara. Beraz, garrantzitsua da bakartasuna ondo sentitzen jakitea eta denok sentitzen dugunetz gero, elkarrekin elkartzea...

Hemen idatzi

Escribe aquí

- Falta de vínculos afectivos
- falta de apoyo
- Mi abuelo
- Personas solitarias
- Vida cotidiana a solas
- Morir solo

Hemen idatzi

Escribe aquí

Pienso que la soledad es una problemática muy común sobre todo entre las personas de la tercera edad. y que es una problemática social muy seria ya que la soledad puede acabar en depresión incluso en el suicidio.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ai la Soledad,  
que no hay quien te esguive  
ni quien te adore  
o quien te recuerde  
sin que fllore

Esa vieja amiga  
que causa intriga  
y si no la sientes cerca  
a ti se te olvida.

- Ainhoa -

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristeza, difícil de llevar, incluso puede llegar a ser imposible de sobrellevar.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Supone una introspección, un autoconocimiento y la soledad es necesaria. Siendo consciente que muchas veces provoca una sensación y sentimiento de miedo.

El autoconocimiento puede ser muy enriquecedor, ayudando a construir el amor propio. Conocerlos personalmente puede ser difícil, pero se puede conseguir siendo tu aliado.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea, hiltz honet tristura asko ekartzen dit. Zer da bakardadea? Niri iruditzen zait honet sententzia edo sentimendua oso gogorra dela, inori ez zaio gustatzen edo atsegina egitu bakarrik bizitea. Bakardadeak ere badu bere alde hona, dela pertsonaz gozatzeko aukera, zure burua obeto ezagutzeko. Baina haratago joate batera bakardadeu bizitea oso gogorra dela iruditzen zait. Askotan arituta geratzen gara zera ez gara konturatu eta ez dugu nahi konturatu pertsona bat bakardadeu bizi dela kasua ehten edo ikusi harte; zoritxarrez pertsona asko eta geroz eta gehiago dago bakardadeu bizi dela eta oso tristea da.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nire bildurrik handienetako bat zahartzasoa bakarrik geratzen da. Inor ez ezkitzen gehien behar dudun momentutan, edota inor ez izatea niri zer moduz nagoen gaidetzeko. Ez nuke nahi egunero egunero ordutak zain poliki pasatzen diren ikuslanak ere ere egin gabe. Bakarrik egiten pertsona batetik senti dezaten sententziorik ekarrena da eta pentsatzen zenbat jende oinartze momentuan bakarrik aurkitzen den frista jasaten nau. Iruditzen zait gaur egun gehiegi begiratzen dugula gure buruari eta ez behar dutenai. Hain okupatuta gaudela gure nahiak asetzen non inguruko arazetatik ez garen jabetzen.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- Niretzat bakardadea beharrezkoa den sentzarria da. Gastea raiz eta nire ingurukoak artean raioa beti. Nazkatu epitei raiz. Behar dut nire buruarekin hitz egitea. Gustatu epitei zait bakarik egotea. Utimitatean egotea.

Ola ere, badahit adin zaharretako aitor-amerak duten bakardadea ez dela kontzeptu berdine. Hori gogorua da, oso.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nire ustez bakardadea besteen maitasunaren falta da zuregan; familia, lagunak... inork ez maitatzea.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Emigrante bat, ezaditu bat, gaste bat edo gur egn edo zein pertsa bakardadean bizi dira. Nahiz eta bakardadea batzuetan aukeratzekoa izan, haren kasua ez da aukeratuak bakardadea. Bakardadea ez dugu inorekin hitz egiten, egiten edo egiten eta heri oso tristea iruditzen zaizkizun horrek adierazten duela inork marte er zaitzela eta ez dagoela inork zure ondoan momentu txorretan. Badahit bakardadea heri gindetzer ez dela erretze beine heri da onena. Eta jakin ezazu ezber zarela ere, ni zuri egnitzeko prest dagoela!!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradidea nire ustez pertsona batek barnean duen hutsune sentimendu edo emozioa da, alegia beste pertsona batekiko eta pertsona horrek zurekiko "karino" edo sentimendu espezial bat ez sentitzeagatik sortzen dena izango litzateke.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Gaur egun, bakaradidea benetako arazo larri batan bihurtu ari da. Ez nuke nahiko bakaradeari bizitzera, zihurreria egongo dira bakaradeari bizi diren pertsonak, baina denek nahi izaten dugu gure gertuaren maitasuna eta babesa. Bakaradeari bizi diren pertsonekin empatizatzea gustatzen zait, beraien bizimodu nahasa izan behar duen, ondoren inor eduki gabe. Niretzat zaila eta tristea izan behar du inonkin ezin diren hitz egin. Bakaradeari bizi den pertsonari ezango nioke ez laska kezkatzen, beti egongo dela no bait zuzen pentsatzen.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradeari niretzat familiaritate eta laguntza gabe bizitzera da. Hauetako gabe nire etxean hamapatuta geratu nintzateke. Ez nuke jagonik eukiko nire bizitzaren jarraitzaile. Gainera gingo niretzat nire buruari ea mundu honetan goteak merezi didan, inon ez banau maite, ez nire ezin inon ezin. Berez, ez berez ezin, ez dit existitzen. Beraien azalean jiruko begiratu laguntza prest hainbat bolumenak sartutako litzateke. Azken finean, denek eheneguz eta beranduago toki berrinetik pasatu baikara.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

**BAKARDADEA** hitza entzuterakoan beldurra sentitzen dut. Nik uste dut, pertsona orok, gure bizitzako unerik batean, bakarrik sentitzen garela.

Nire bizipenengatik iritas, dut, ez dela beharrezkoa bakarrik egotea: bakardadea sentitu daiteke jendez ingurututako leku batean.

Arazo oso larria dela uste dut.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Balantzaritza lanean jarduten naiz eta adineko jendearekin egotea naiz astean behin. Baina egunero berdina esateko didate, bakarrik sentitzen direla, agian familiak bereak ez pasatu egitea dutelako edo agian zahar egoitzan egoteak ez zaielako erraza egitea. Honegatik joateko gara gu, berearekin debara txiki bat egoteko eta bereak ez sentitzea hau bakarrik. Nire ustez, hau oso beharrezkoa da, ezin dugu loka jendea bakarrik, guri ez zitzaiskako gustatuko. Azkenik, jendea animatzen dut bakardadean dagoen pertsonarekin hurbiltzeko eta elkarizketa bat mantentzeko. Gainera, usten dut bakardadea munduan dagoen gauzarik okerrena dela eta arazo larria da Gipuzkoan 45.000 pertsona daudelako bakarredan.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nire ustez bakardadea arazo larri bat da eta garritasun gaur egungo sozietatem indibiduala da arazo hau, gehien bat pertsona helduen artean. Bakardadean bizitzea oso gogorra izan daitekeela iruditzen zait, ez dugulako inolako laguntzarik egunerokotasunean eta egunak eta egunak igarotzen inon alorretan eduki gabeko gogorra da denbora oso motel pasatzen dena ~~bat~~ pertsona horientzat.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadeari gogorra da, baina gogoe aurre egin behar zuo. Alderdi txarra bakarririk ikusiz gero bakardade salmagora jotzen zara, baina onartu eta beldurik menderatu gero, geure burua martutzen eta momentuak baloratzen erakusten digu.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea gau egungo arazorik larrienetarik bat uditzen zait, gero eta bakardade gehiago dago, gehienbat auzokoei eta hauen aurrean nestak dute arazo larriagoa. Ezin da konpostu garde baten bizi duen bakardadea auzun baten bizi duen bakardadearekin. Hau konposteko elkarrekin martan sartzea da egokiena, elkarre haren auzokari bisita bat egitea edo hurrengo zerbait. Arazo hau lehenik eta behin arazo munitu egin behar da.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea, pertsona batekin hitz egin gabe, egon gabe edo laguntza gabe egotea da denbora askoan. Uste al duzue horrelako pertsona batek narbaitekin egon behar duela? Nik bai.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

**NIRE USTETAN BAKARDADEA INOIZ GEURE BIZITZAN**  
GERTATZAI GUKEN GAUZAREN TRASTEENA DELA. Bakardadea mala  
asko dauka, kanpotik etortzen den jende asko bakardadean  
bizi da, baina gaur egun nabarmen den bakardadea pertsona  
adimurra da. Oro harikoa eta da errealitatea du inor ez  
adimurra neurri askoan neurri berritzaile; inorkan, pertsonak  
hertzerenduz... Oro harikoa da harrekarikoa merkatu  
askoan adimurra.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea da bizitza beldur gabeen ematen duen  
guztetarik bat. Izan ere, inori ez zaio gustatzen inorkin ez  
hitzegia edota kontakizunak entzutea bera baturan aldatik.  
Nik uste errepetu faita hartu bat dela jendea bakarik  
lutea. Gaur egun, teknologian gabezi; bakite gande eta et duzu  
ikusten errealitatea eta hobeto ezarri esan eta duzu ikusi nahi. Jendea  
konturatu da bakardadea dagoela baina pona ezten du.  
Bakardadean dagoen hori, Jaino, badakit arko ari zereba sufriara-  
zter baino hori da nire inquirioek demustatzen dituzten.  
Jakingo baten hax gertatuko zela, gaur nasa ez zenukeo nahi.  
izango eta beraien lagunak izan. Lagun egoz tenet, ez da  
bidettoa zut kor bizitza baina gure lagunduk ditugu  
erakundeekin lanerarekin jarrit.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Gaur egun pertsonak oso lanpetuta bizi gara  
eta ez duzu denbora pixka bat ere hartzen  
gure inquiruan zer dagoen ikusteko.  
Bakardadea gaur egungo errealitate bat da eta  
nahiz eta beti hori egoz den, bakardadean  
bizi diren pertsonen kopurua handituz doa.  
Bakardadean bizi diren pertsonak, ez dira  
maitatuak sentitzen, ez dituzte besarkadak  
jasotzen, ez dute inor beraien ondoan.  
Besteok, keinu txikien bidez pertsona hauen  
bizitzari postasuna eta maitasuna eman  
diezaiokegu.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradadea sentitu daiteken gawzarik tristenetako bat dela iruditzen zait. Nahiz eta bazuetan bakaradadean egoteak onurak erami; pentsabeko, zurekin harremanetan jarbeko, haus-narbeko... Baina tamalez, gehienetan bakarrik sentitze hori arazo handi bat izaten da eta gehienetan pertsona heldua gertatzen zaien arazoa izaten da. Bakarrik bizitzeak eta ez-gaitasunak izateak limitatu egiten zaizu, beraz bakaradade hori handitu egiten da. Ez duzu inor hitz egiteko eta zure arazo edo gertakizunak konpartitzeko, eta oso tristea dela iruditzen zait. Inorrek kasurik egiten ez direnez, mundu honetan bakarrik bizi zarela, pentsabera irieter zara.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nire ustez, bi bakaradade mota bereizi daitezke; alde batetik, bakararik egiteko behararena, eta, bestetik, heldurra dregun bakaradadea, gutako inorrek bizi nahi ez duena, baina tamalez gure artean oso zabaldurik dagoena. Bakaradade hori oso jogan da, bakararik uzten gaituena, gure ingurukoak baxterteen gaituztenez edota gure inguruan inor ez dugunean. Pertsona hauek ez dute inor laguntzen dironik, gaiztuen dironik, euren beharoen falta dute, laburbilduz, pertsona hauek ordularia geldirik dago. Denbora oso motel igarotzen gaie, egunak oso luzeak iruditzen zaizkiz, hau da, orduak zer motel igarotzen diren soilik ihusten dute. Uste dut, pertsona hauek edozein laguntza jasotzen badute beraien postasuna berri ere pistuko dela. Beraz, lagundu, zaindu eta maite ditzaigun gure inguruko pertsonak eta familiarak, eta erabutsi dregun ez daudela bakarrik.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

-Bakaradadea gure gizarteko arazo larri bat da. Zurek Hori gutxi izugarritzko bakaradadea dago eta Hori izugarritzko arazoan ematen dit. Bakaradadeak, heldurra, segurtasun gutxi, kon gutxi gutxi... Transmitten dit, eta beste edo pertsonarekin relacionatzen dit.

Zerionez, ez nire ustean nik maite dudak jendea ez dago bakaradadean baina ez dut nahi inoizkatu pertsona horiek zenbat suzmitzen duten. Batak eta inork egun on ez esatek, etxean izugarritzko irakuntza egotea, gabeen telebista bakarrik ikuske inorekin gaurer ezin Ritz egitea...

~~...~~

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Gaua epun bakardadea adinduen artean epaten da, pertsona hauek et dute maitatuak sentitzen eta gutxiak bakarrik sentitzen dute. Guk et duguzet bilti et gure kezkatzen eta et gara konturatzen, besteak nola bilti duren bano auzo kua da eta zerbait epin behariko gure honen auzoan. Horretarako gaudete gurek, pertsona horiek gure denbora ten zain bat spoteko, besteak bakardadean et bizitzeko. Gure inpurunen bakardadea et ikustek et du nahi esan et dopenik. Gurek 15.000 pertsona dandete gutxienez bakardadean et horiek bere familiak besteak pona epiten dutelako da. Berez, hau konpartzea komeni da.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nire ustez, bakardadea, bizitza hontan da gure gaur tristetarako bat da, bere alde onak badiu ere. Adibidez, bakardadea lasai sentituko aproposa da, baita pentsatzeko eta bizitzari buruz arrazionalitzeko ere. Hala ere, hain aurre egin beharra dago, seguru nagotako bakarrik bizi diren pertsona gutxi horiek nahiago konpainia pixkat izan beraien bizitza alaitzeko.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadeak alde positiboa du. Psikologoa butek esan zuten behin: "Gizakiak londearek bezala gara, hazteko geldirik eta lasaitasunean egon behar gara". Baina alde negatiboa oso handia da ere. Min asko ematen du bakardadeak, soilik hontan pentsatzeko ere. Ez da erraz konpondu daitelkeen arazo bat. Hala ere zerbait egin dezakegula uste dut, inork ez bailuke nahi hori bizitzea.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Jendeak elkarri es erren baldarudea gaur egun dugun edo dagoen arazo larri bat da.

Niri beldurra emanen badut es dut nahi pentsatu ere egin baldarrik dardaren honiek noia sentitzean dūren.

Urteak urtera gaur indibidualistago bat sortzen ari gara, gure baldarrik pentsatzen dugu eta gu arazo gauden bitartean bost akosa bestiak.

Alde ona beldurrikotan, gaur askok dugu nonen berru, berraz espero dut nahi gertatzen ez jarraitzeko gure gure aldeak pixka bat jarraia.

Balaitza bere ekarriak nahi ezkeru onen errafagoa izango ditzaiteke.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad no deseada es el sentimiento más duro y desgarrador que una persona pueda sentir, a veces miramos hacia otro lado, pero por el miedo también de sentirnos solos.

La soledad poco a poco va matándonos, nos deja solos ante nosotros mismos y debemos hacer algo al respecto, para que la gente que hoy se siente sola se sienta menos sola y para que nosotros en el futuro no lleguemos a sentirnos solos.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Baldarudea gaur egun gehien ezabaidutean den gurekiko bat dela esan genetake. Baina zer da? Nola hutsu baldar dugu, trantsat ala ontat?

Baldar duteen oso kalgurria izan daiteke, izan ere, ez baita inor tute egunetara kontatuko, iritziak partekatuko... ~~eta~~ ~~honen~~

Baina aldi berean, onuragarria izan daitezkeela uste dute. Hau da, berriz denok behar dugu gure buruarekin baldarrik egoteko denbora ~~adibidez~~ hon hurburtzeko eta lasaitzeko denbora dugun.

Beraz, mensaie positibo bat eman nahiko nuke guri honen inguruan nahit eta beldur handia eduki, baldar dutez disjuntatzen jakin behar dugu, honen hoberean ateratzen. Eta ez ~~baldar~~ <sup>burrut</sup> guri horretarako, aukerarik egokien eguneko sentro batera jantzen itango litzateke.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea bizitza honetan ino ondoan ez edukitzea zuekin jolasteko, mailatzeko, entretentitzeko izan daiteke. Bakardadea nire ustez bizitzan gertatu daitekeen gauzaik okerrenetakoa izan daiteke. Zeri egingo nuke nik ino edukiko ez banuen nire alboan? Nik ezingo nuke bizi bakardadean, ezta beste hainbat pertsonak, zozen egin behar dugu harelakorik ez gertatzeko. Ez gura kontsiente zerbait lagundu dezakegun arloan onduzake beriekin jolasean ibilita.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea beti ez da karea, batzuetan beharrezkoa da. Baina gaur egun ezagutzen dugun bakardadea, gehienbat adinaketa, oso tristea da. Ikustea nola zue ingurukoak uuntzen joaten diren eta pixkanaka bakanik gertatzen zaien ikustea. Nire ustez munduan dagoen egoerarik txarrena da. Egun batean ezagutu dituzun pertsonak atzera atzea eta bakanik gertatzea. Halako egoeren aurrean proiektu gehiago egitea proposatu nahiko nuke.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad hay que combatirla desde pequeños, siendo adultos y en la vejez. El ser humano es gregario, es por eso que la soledad es contraria a la misma naturaleza. Hay que enseñar a los niños a vivir con lo extraño y diferente desde pequeños. Así se evita la soledad.

Hemen idatzi

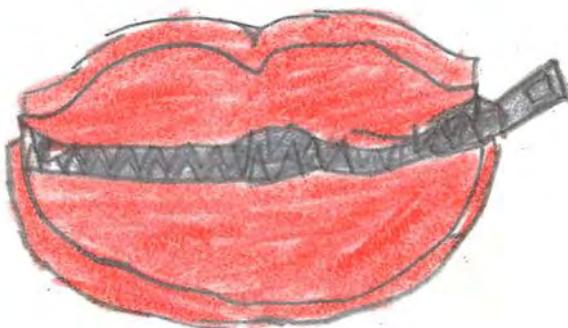
Escribe aquí

No soy mefa  
Soy mayra

Hemen idatzi

Escribe aquí

Batzuetan ISILTASUNA DA  
ONAGO GEZURRIK BAIJO



Hemen idatzi

Escribe aquí



SOLEDAD

Dicen de mí que,  
después de ti  
me he quedado solo:  
no comprenden la soledad.

Antes de ti  
ya ya estaba solo,  
pero aún no lo sabía.



Hemen idatzi

Escribe aquí

A ustedes que tienen la sabiduría y la experiencia de la vida, con todo mi corazón les deseo felices fiestas y un feliz Año Nuevo



Muchos Besos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Estar sola  
todo el día

Sentirse triste  
sin amigos



Sentirse muy solo  
No tener ayuda

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Vida es demasiado larga  
Si estas solo



Hemen idatzi  
**INORK EZ  
BABESTU**

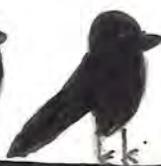
Escribe aquí  
**BAKARRIK  
EGON** 



**Tristura.**

Hemen idatzi

Escribe aquí



Algo me susurra al oído, y me dice que  
no estoy solo.

Hemen idatzi

Escribe aquí

**ESPERANZA**

mañana

libertad

soñar

lagunak

Familia

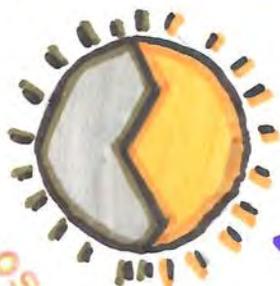


AMIGOS

**ZUREKIN**

ayudar

Amor



Hemen idatzi

Escribe aquí

## BAKARDADEA

Bakardadeak itotzen nau.

Bakardadeak ashatzen nau.

Bakardadeak itzaltzen nau.

Bakardadeak pizten nau.

Bakardadea neuregan bizi da beti.

Baina, nire esku dago bakardadeaz gozatzea edo bakardadearengatik sufritzea.

# SOLIDARIDAD

Hemen idatzi

Escribe aquí

# Tristura

Neretzako bakardadea tristura da.

Ere neretzako bakardadea lagunak ez eskitzea, bakarrik egtea da.  
Para mí la soledad es tristeza.

Y también la soledad para mí es no tener amigos, estar solo o sola...

Hemen idatzi

Escribe aquí

# BISITAK



Hemen idatzi

Escribe aquí

La ASOLEDA  
 PARA AMIGOS LA  
 SENTIRSE LA UNO  
 CADA PERSONA EN EL  
 MUNDO.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Errespetua  
 Laguntasuna  
 EPKartasuna  
 Maitasuna  
 Konfiantza

# ZUREKIN BETI.

Hemen idatzi

Escribe aquí

A mí la soledad me hace sentir bien

Bakardadeak poza ematen dit.

Momentos de soledad son perfectos para encontrarme conmigo misma.

Bakardadeko momentuak zoragattiak dira ni neu nere butuatekin egoteko.

SOLEDAD = PAZ = REFLEXIÓN.

BAKARDADEA = BAKEA = GOGOETA.

Hemen idatzi

Escribe aquí



Hemen idatzi

Escribe aquí

**TRISTURA** 

- Niri bakarrik egotea tristura ematen dit.
- Baina bisita bat egiten, pozik jarlzen naiz.
- A mi, estar solo me da pena. Pero
- cuando hago una visita, me pongo feliz.

Hemen idatzi

Escribe aquí

PARA MI LA SOLEDAD ES:

LA  
FELICIDAD

ESTAR  
SOLO

ESTAR  
PENSANDO

# TRISTEZA

TENER  
MIEDO

LA  
TRANQUILIDAD

UNA  
AMIGA

Hemen idatzi

Escribe aquí

No esperes a que pase la tormenta  
aprende a bailar bajo la lluvia.



Hemen idatzi

Escribe aquí

No le tengas miedo  
a la soledad.

Muchas veces es bueno  
recorrer el camino

SOLO.



Hemen idatzi

Escribe aquí



# Beti Zurekin



Hemen idatzi

Escribe aquí

begirunea

ni + zu = gu

laguntza

KEINUAK



ondoan

gogoa

sentimendua

zoritza

gertu

Hemen idatzi

Escribe aquí

## La soledad

Que es la soledad?

- Mi amiga
- Mi chetmiga
- Mi tranquilidad
- Mi tristeza

Tu que eres?

Para mi es lo que nos acompaña cuando estamos solos



Hemen idatzi

Escribe aquí

Y es que no puedo hablar mal de ella, es que es mi eterna confidente, mi eterna compañera.

Cuando el teléfono no suena, cuando los amigos se alejan, ahí está ella.

Cuando me siento invisible y hasta un poco inservible, ella me encuentra.

Cuando llego a casa, ella me abraza, ella me besa.

Algunos le llaman soledad, otros melancolía, yo le llamo... querida amiga

Hemen idatzi

Escribe aquí



- NO ESTES SOLA.

- LA SOLEDAD

RODEATE DE GENTE

ES UN CAMINO

QUE TE QUIERA.

QUE ES BUENO TEOPTER

QUE ESTE CONTIGO, EN

A VECES SOLO Y

LOS MALOS Y BUENOS

OTRAS EN BUENA

MOMENTOS, LA VIDA

COMPañIA. 

ES BONITA, CON BUENA

COMPañIA, QUIÉRETE MUCHO, ERES TU MEJOR AMIGA.



Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad nos ha impuesto el concepto de la Soledad como un problema. El problema realmente es lo que cada uno piense acerca de ella. Para mí, saber estar solos es darse cuenta de que en realidad, tu mejor compañía eres tú mismo y que gracias a ello, conectas con tu ser y confías en tus posibilidades 😊

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad tiene 2 partes:

La buena es que puedes disfrutar un momento bonito como un paisaje.

Y la mala es que cuando tienes algún problema no tienes a nadie con quien apoyarte si te pasa algo.



Hemen idatzi

Escribe aquí

BEREIZKETA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Estar solo porque  
se quiere, nunca  
es soledad. Soledad  
es estar solo sin  
quererlo

Hemen idatzi

Escribe aquí

DEMBORA BAKARRIK  
EGOTEKO ETA PENTSATU



Hemen idatzi

Escribe aquí

Laguntza

Konfiantza

errespetua

Hemen idatzi

Escribe aquí

¿Cómo poder evitar la soledad?

Rodeándote de gente buena, que te apoya,  
que te quiere y te valora

Pero recuerda hay veces que la soledad  
es necesaria para explorar tu interior



Hemen idatzi

Escribe aquí

"La soledad no es falta de amor, sino su complemento.  
La soledad no es falta de compañía, sino el momento  
en el que tenemos libertad de conversar con  
nosotras mismas, y decidir sobre nuestras vidas.  
Por tanto, no hay que tener a la soledad.  
Que no nos asuste nuestra propia compañía.  
Porque quien nunca está solo, ya no se conoce a sí  
mismo. Y quien no se conoce a sí mismo comienza  
a tener la soledad."

- Muxu handi handi bat.-

Hemen idatzi

Escribe aquí

BETIRAKO



ZUEKIN



Hemen idatzi

Escribe aquí

LAGUNA



Hemen idatzi

izena

Escribe aqui

izena

# TRISTURA-PRESO H

# H BAKARDADEA

B a k a r d a d e a

E E E E E  
Ezorian  
Bida Alaitasuna!  
Maitasuna  
dria familia  
alaitasuna



Lagunak

Hemen idatzi

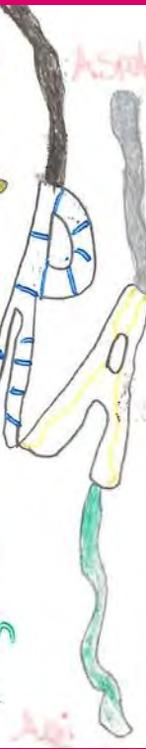
Escribe aqui

Bakarrik

Tortea

Ereka

Asak



Babesa

Alaitasuna

Tartea

Estu zabaltasun

Zurekin

Hemen idatzi

Escribe aqui

BakarKadea  
Zoriontasuna

Lagunik

Ez

Ez

Familik



Familiarekin ian



Lagunarekin



atets  
Kalea

Hemen idatzi

Escribe aquí



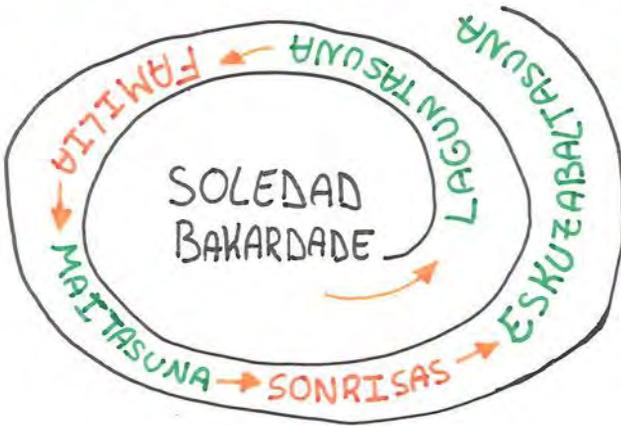
Hemen idatzi

Escribe aquí

Sigue el camino para escapar de la soledad.

B  
I  
H  
O  
T  
Z  
A

Z  
A  
B  
A  
L  
D  
L



A  
B  
E  
R  
R  
U  
T  
U  
C  
O  
R  
R  
O  
N  
O  
Z

Jarraitu bidea bakardadetik ihes egiteko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Aquel que disfruta soledad;  
escoge mejor las compañías.

Quien no puede estar solo;  
escoge cualquier cosa por  
desesperación.

Hemen idatzi

Escribe aquí

BAKARDINEA



Hemen idatzi

Escribe aquí

Estar sola es una oportunidad  
de conocerse a uno mismo.

Quiero estar sola con alguien  
más que quiera estar sola

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hor egungo zerate  
zainduta ta zueu Kesa

Gabonck alde zueu  
hebe toa pasa

Hemen idatzi

Escribe aquí



Hemen idatzi

Escribe aquí



Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mí, la soledad es sentirse perdido  
en uno mismo y no amar por miedo  
al rechazo o / a sentir dolor. Por suerte,  
nunca estaremos solos y cualquier detalle  
puede alegrarnos el día, solo tenemos que  
buscarlos. Un abrazo enorme, solo está solo  
quién no ama.

Hemen idatzi

Escribe aquí

ZUREKIN

GAUDE

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola !

¿Dónde es la soledad?

Yo la verdad tengo una familia grande pero no tengo nadie con quien compartir mis secretos grandes.

Pero aún así vivo la vida como yo quiero, soy una chica bastante tímida pero con las personas a las que quiero soy muy graciosa.

Pero para eso tienen que ganar mi confianza, que resulta ser muy difícil. ~~pero yo lo intento~~

~~pero yo lo intento~~ Bueno, espero que te vaya una vida feliz, que es lo más importante. SE FELIZ! Solo se vive una vez!

Hemen idatzi

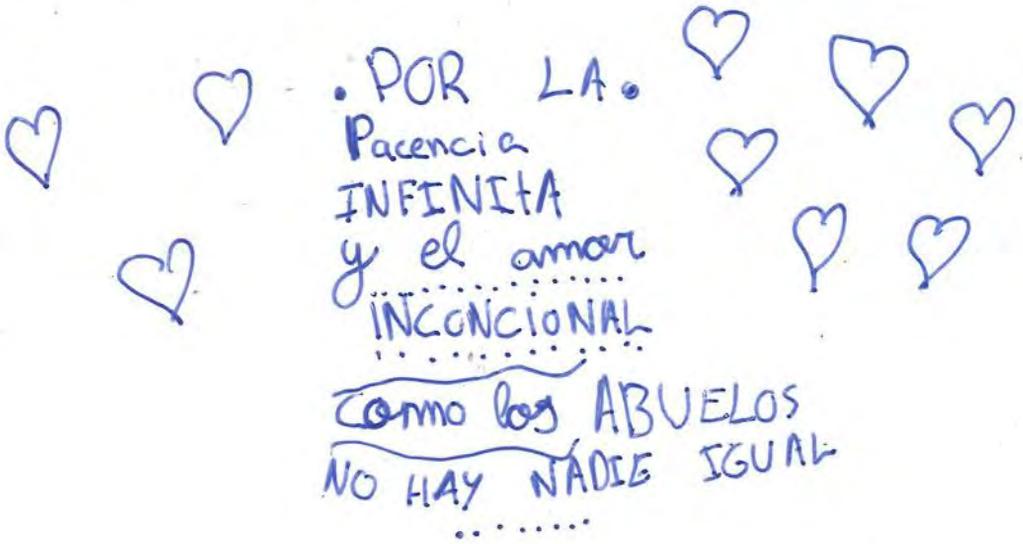
Escribe aquí

Hola soy una abuela de 80 años estoy casada de segunda parecía que todo iba a ser bonito pero me encuentro sola aun estando con mi marido el con sus hijos tiene todo

Hemen idatzi

Escribe aquí

• POR LA  
Paciencia  
INFINITA  
y el amor  
INCONDICIONAL  
Como los ABUELOS  
NO HAY NADIE IGUAL  
.....



Hemen idatzi

Escribe aquí

BAKARRAKA



Hemen idatzi

Escribe aquí

LAGUNTASUNA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Aunque estes sola, que rigas salien  
do a la calle pues, siempre abra  
alquie con quien abra

Zorriónak eta

Equiberrion

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es la única  
compañera que siempre  
estará contigo.

La soledad enseña más  
que cualquier compañía.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea, tristura, hotsa,  
nchi gabea sortzen du nerbeak  
aurreko ez duenean.  
Egunak luze eta ilunak  
bihurtzen dira.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Cuando la soledad es buscada es paz, es estar contigo, es buscarte y encontrarte, es serenidad, es amor, es calma...

Cuando la soledad no es buscada es tristeza, es decepción, es desamor, es intranquilidad, es nerviosismo sobre todo es SOLEDAD

Noa  
7

Hemen idatzi

Escribe aquí

El paso del tiempo. Le rejez

Hemen idatzi

Escribe aquí

B-kardadeck utz

Prosama oner portuz

Bratza sari aurretuz

lasanckik biri aldatuz

basoaz su aurretuz

beritari asurtuz

Hemen idatzi

Escribe aquí

me ha costado muchos años  
aprender a estar solo, pero  
he llegado a un punto en el que  
ni apreciar cada momento.  
Lo que es importante que todos  
aprendamos a apreciar el tiempo  
pasado en nuestros minutos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Los animales, Ayudan  
más a las personas  
en Soledad, sin hablar,  
que las Propias  
PERSONAS

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaradardea - bizitzan parte bat  
besterik ez da --

• Aritud on batekin + jateko  
osasuntza + kirolak in -- asko  
mejoratu laike gure auto-estima.

Beti positibo, beti parriz --

• Norberak, nahi izan behar du ... bakar-  
dadea gutxiago o ez izatea

La soledad para mi es medicina para mi cuerpo y mi mente, es el momento y los espacios de tiempo que <sup>me</sup> conectan con la calma, con la tranquilidad...

La soledad es importante y necesaria en mi vida, me permiten descanso, silencio, reflexión, meditación, oración, reorganización mental, análisis, entendimiento y ~~expresión~~ comprensión, me da paz.

La soledad para mi es necesaria y muy importante... hay muchas cosas interesantes que hacer en soledad: leer, descansar, dar un paseo, ir al polideportivo, ver documentales, ver alguna película, ver fotos y recuerdos, contestar correos, preparar cursos, escribir libros y textos, escuchar música, cantar y hasta bailar a pesar de mis años y mis kilos de más... cada vez me gusta y disfruto más mi soledad, es parte importante para mi, me inspira y me sana.

Leu zara zure lapunik onena!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad, mala  
compañía cuando uno  
está desanimado y  
falto de cariño.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nik neuk 69 urte ditut eta bakarrik  
bizi naiz. Neretzako Txarrena da ezin  
kontatu izana etxean inori neurre gauzak,  
batzuetan gainera aldarre kaskarragan  
egiten nahizenez, arazoengatik edo beste-  
lako karpoko albiste txarrez, tristetu  
egiten naiz eta penak bakarrik eramane  
beharrak zapuztu egiten naiz.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Me encanta la soledad!!; podria estar  
horas y horas conmigo mismo. La soledad  
elegida es un bien-estar.

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLEDAD ES UN ESTADO

DE AÑO AUTO IMPUESTO Y ES

REGULAR -

A VECES BUENO

A VECES NO

TAN BUENO

PERO ES SOLEDAD.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Batzuetan bakardadea behar  
dugu, biltzen dugu gure burarekin  
beti egiteko, baina beste askotan  
bakea egatec edo sentitzea  
pixutzua egiten zaigu, zama gogorra.

Hemen idatzi

Escribe aquí

- LA SOLEDAD, DULCE SENTIMIENTO

INDIVIDUAL KE ACOMPANA AL SER

INDIVIDUAL. A VECES COMPARTIDA OTROS

MUY BIEN COMPARTIDA. PERO NUNCA

BUSCADA. ES EN UN SENTIMIENTO

INDIVIDUAL.

Hemen idatziz

Escribe aquí

E.O

Feliz  
Navidad

y  
Propozco Año Nuevo

2020

Pleno de Amor  
y Felicidad

Hemen idatziz

Escribe aquí

TODOS SOMOS LA SOLEDAD AUNQUE ESTEMOS ACOMPAÑADOS POR LA FE  
COSA RARA EN LOS ACIADOS. LA SOLEDAD NO ES BUENA NO ES MALA  
ES ALGO QUE SE CRECE CON LA EDAD PASA CON LOS ANIMALES  
QUE ESTAR SOLOS O ACOMPAÑADOS POR SU PAREJA Y CUAN ESTA SE  
APARTA TE GUSTARIA TENERLA CUANDO ESTA A TU LADO INCLUSO  
TE ESTOBA. LA VIDA POCO A POCO SE HACE SOLEDAD EN LA  
RESIDENCIA NO ESTAMOS SOLOS SINO ACOMPAÑADOS DE OTROS  
SOLOS. A MI PERSONALMENTE NO ME DISGUST LA SOLEDAD PERO  
ACIERTAS HORAS DEL DIA QUE PUEDES LEER TU PROPIA VIDA  
Y BER LOS ACIERTOS Y ERRORE DE TU VIDA QUE LOS UBIO Y  
GRAND ASI ESTAS EN PAZ Y AGADECES ESTAR SOLO O CON DIOS

Hemen idatziz

Escribe aquí

So Sol edid acompaña de un libro?  
El libro que sea bueno y eterno,  
Eterno por que halla otros,  
Otros de uersos y de ueracos,  
de ueracos como los letus jugosos,  
jugosos como los de uermentos leidos,  
leidos con la soledad de un  
amigo de los dias de ueruales,  
de ueruales de uerento de uereno,  
de uereno por que los hojos de ueracos,  
de ueracos en los hojos  
hojos que son hojos  
hojos como la soledad con el libro.

Azara

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola Soledad, te comunico que he suspendido cuatro, cuarto de la eso es muy complicado.

Si repartieras algo de soledad por mis profesores igual no suspendería cuatro.

GRACIAS SOLEDAD

UN SALUDO:)

ANONIMO.

#MIRANDOLA SOLEDAD

Hemen idatzi

Escribe aquí

¡Hola María! Feliz año, espero que comiences el año con fuerza y con ganas de enfrentarte a nuevos retos. Te invito a que participes en alguna actividad grupal que se realice en tu zona. Un abrazo.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Querido amigo:

Antes de ingresar en la residencia, te quejabas de que en casa te aburrías, que sólo te entretenían algunos deportes de la tele pero que lo que más te interesaba lo daban en canales de pago, que las películas sólo las aguantabas el primer cuarto de hora y, enseguida, te dormías..., incluso con las de Paco Martínez Soria que, como ya te las has visto tantas veces, te las sabes de memoria.

Ahora en la residencia tienes todos los canales que quieres y te sigues quejando de aburrimiento.

Me informan que algunos juegan a las cartas y son verdaderos campeones del tute y del chinchón. Aprende a jugar y no pases toda la vida barajando a los seises. Haz un esfuerzo y aprende juegos nuevos. Haz sudokus que mantienen la mente despierta.

Olvídate de la historia. No pienses tanto en el futuro y disfruta del presente. Gasta el dinero que atesoras ¿Para qué sirve guardarlo?

Hasta mi próximo escrito.

Recibe un fuerte abrazo de este amigo que te quiere

Hemen idatzi

Escribe aquí

# LA SOLEDAD



Mi mejor Compañera.

Me mira, sonrie y me invita a pensar, a reflexionar.

No es silenciosa porque me hace buscar muchas actividades para realizar.

Mi soledad, mi compañera, la voz de mi interior.

No es oscura, tampoco blanca, es de colores, alegre, es la misma PAZ.



Hemen idatzi

Escribe aquí

Mi deseo de que este gran problema que es « la soledad » lo vayamos paliando entre todos regalando un poco de nuestro tiempo a quien lo necesite.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Badire sinitzen galere gosor batzuk, eta  
horien ondorioz eta ~~zere~~ <sup>zere</sup> inoiz lehen  
betere sentitzen, nahiz eta jendetz inportante  
ezon, nahiz eta inportante laguntza eduki.

Bakarrik diren beste pertsonen  
eskutatu daio, eta beste esan beharre  
zaio sinitze sentitu aler itateko.

Hemen nire gogoa...

!! La soledad ! Para mí tiene  
Varias Lecturas ...

→ Soledad, "buena" en este mundo tan  
atvageado - Te da y necesitas a ratos  
Paz, sosiego, Relax, Intimidad,  
descanso, Profundidad... Siempre que  
tengas familia, amigos - etc. etc -  
"Soledad de vivir solo y con edad avanza-  
da - Tristeza, angustia - tener aban-  
dono - y mas cosas que por mi situación  
Sanitaria he visto - Animo a todos y para adelante

YO PUEDO ESCOGER MI SOLEDAD, MI  
ABUELA EXCAMBIO, NO.

Y POR ELLO, COMPARTO CON ELLA MI ~~SECRETOS~~  
VIDA Y GRAN PARTE DE MI CORAZÓN.

La soledad es subjetiva.

gente acompañada se siente sola.

gente sin ser acompañada no siente la soledad.

¿Es la soledad negativa? ♡

Bakaritatea subjektiboa da.

genda ondoan autu pertonek bakarrik sentitzen  
dute

Bakarrik bizi den jendea ez du bakarritasunik  
sentitzen. ¿bakaritatea txarre al da? ♡

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es solo una ensañación,  
una fantasía, en cuanto vuelvo, aquí  
y respiro, siento, escucho, veo que  
estoy embebido de células, seres,  
bacterias, células, micelios, ángeles y  
un coro de amigos que me dicen:  
Eres bienvenido, aquí tu lugar querido.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bizitza bakar bat  
Sentimendu bakar bat  
Maitasun bakar bat  
Barkardadeak ez zitezela  
Bizitzarik, sentimendirik,  
Maitatzeko gogorik gabe uter

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nere erlaziora barkardadearekin aldakona  
da. Batzuetan nahi dut, eta besteetan ez.  
Baina nik badut aukera nahi dudana  
aukeratu eta izateko. Nere deseara: inon  
ez dadila bakarik egon ez badu nahi.  
Mirelacion con la soledad es cambiante; a veces quiero  
y otras no. Pero yo puedo elegir y tener lo que quiero  
en cada momento. Mi deseo: que nadie esté solo si no  
quiere

Hemen idatzi

Escribe aquí

Batzuetan oso ondo etortzen  
da bakarrik egotea, zure  
momentua hartzen dezun.  
Zure buruarekin bakean.  
Baino bestalde TRISIDRA  
ematen dit eta  
batzuetan BILDURA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Creo que como tú y yo  
nos llenamos bien, no  
me das miedo.  
Fui ~~que~~ el que fue sea  
delante ~~de~~ mi vista.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad no es  
tan grave.  
Lo que es grave es  
que nadie te necesite.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Como no acordarme de esa  
compañía llamada Soledad. Desde  
que nacimos nos acompañará y  
hasta que muramos no se separará  
de nosotros.

A veces, tan benéfica y otras tan  
perniciosa en su medida.

Ese sentimiento, nunca nos abandonará  
aunque estemos con nuestros seres queridos  
o desconocidos.

En mi caso, siempre ha ido agarrada  
de mi mano.

Hemen idatzi

Escribe aquí

PARA MÍ LA SOLEDAD ES CUANDO NO TENEMOS  
NINGÚN CONTACTO CON OTRAS PERSONAS. O SEA,  
PODEMOS TENER SOLEDAD ESTANDO EN MEDIO  
DE UN BOSQUE O EN MEDIO DE UNA CIUDAD LLENA  
DE GENTE. AUNQUE SIEMPRE SE ASOCIA CON  
ALGO MALO, PIENSO QUE HAY MOMENTOS EN QUE  
ES BUENA PARA PODER REFLEXIONAR EN NOS  
MISMOS PORQUE EN OTROS MOMENTOS  
NACE FALTA PODER ESTAR CON OTRAS  
PERSONAS. ES MUY TRISTE NO PODER GIMBINAR  
ESTOS MOMENTOS.

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLITUD

Ara mateix per mi,  
en aquests temps  
de bogeria,  
és un alliberament,  
un oasi.

Quan sigui vella  
si estic sola i trista  
la solitud ja no serà  
un alliberament  
sino una presó.

LA SOLEDAD

Ahora mismo para mí  
en estos tiempos  
de locura  
es una liberación,  
un oasis.

Cuando sea mayor, vieja  
si estoy sola y triste  
la soledad ya no  
será una liberación.  
Sino una prisión.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Como esta mujer  
tiene suerte tener  
un jobon que le  
aga una visita  
es lo mas grande  
tener una compa-  
ñia agradable  
perdonar mis gaita  
y mi octava  
Edgar

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad: es tan arida en  
nuestra sociedad que ya no sabe ni  
ponerle a una persona que para a su  
lado y no te miran a los ojos; si saludas  
no contestan, ¿Que les pasa? que tanto  
les cuesta responder a la sonrisa que te  
les has ofrecido? o responden de la misma  
manera? Para mi solo con ese gesto; ya  
me pondria contenta para todo el dia  
Cuando salgo de casa lo hago de buen humor  
Y cuando vuelvo de nuevo estoy triste. Gracias

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bahardadeak, neurte bunarekin topo egiten laguntzen  
dit. Dihudan por eta penak bere leuan jartzek.

Besteekin haremara egotzi bideratuko, beharrezkoa  
da bahardadean "haremara" iratea.

Badut "bahardade" bai? beldumik ere. Besteekin  
aitorha bilatzen dut. Bekamik zeratuko beldur ote?  
Besteen gushuko iran behar iratea lortu behar dut.  
Orduan lortuko dut "bahardade" bere osotamunak  
beldumik gabe biziheia.

2019/11/03

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik ez sentitzeko nere trukoa,  
pelikularen pertsonai protagonista maizela  
pentsatzea da.

Bizitza pelikula baltz bezela ikusten det,  
getaeta ezberdinekim nere inguruan. Hasieta  
eta amaiera batekim.

Uste det era batera, bakoitzak bere pelikularen  
gidioa aldatu dezakeela.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nire pelutzea gabe ezin det lorili  
egin, beraz, ez zait gustatzen baltzumi lo  
egitea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristeza.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradadea pertsona bat lagunik gabe sentitu,  
lagunetik gabe edo bere buruarekin haserre  
dagoenean dela iduritzen zait niri.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Zure buruarekin ongi ez zaudenean omen  
da bakaradadea. Bakaradadea ez da inonetik,  
ez egotea, zure buruarekin ere ez ongi  
~~(ez ongi ez ongi ez ongi)~~ iratzen da.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradadea zu bakarrik zauden momentua  
da. Zure gausatan pentsatu dezakezun  
momentua, Meditatu egun dezakezu,  
irakurri ...

~~irakurri~~

Hemen idatzi

Escribe aquí

CUÁNTO CUESTA, A VECES, ATRAPAR  
UN MOMENTO DE SOLEDAD, Y QUÉ  
DIFÍCIL ES ESCAPAR DE ELLA  
CUANDO NOS ATRAPA

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es muy  
triste y los días muy  
largos sobre todo en  
un invierno  
Buenos tiempos y  
los días son triste  
como los días  
tristes

Hemen idatzi

Escribe aquí

\* Con 3 hijos echo de  
menos la soledad !!!  
pero no me imagino una  
soledad no deseada, prometo  
poner mi granito de arena. !!!

---

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardade maitea,

zein zu baino fidelagorik... denak  
joaten direnean, beti geratzen zara zu...

Nork daki nirez zuek baino gehiago?

Zuri esker naiz ni baita ere nirez...

Bakardadean soilik ziurtatzen bait  
dugu inoiz ez gaudela bakarrik.

Ari naiz zu maiztatzen ikasten...

Eskerrik asko,  
L

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo.

La soledad elegida es liberación.

Me ayuda a sentir mi esencia y

no perder los momentos del  
ahor y ahora del día a día.

Con la familia, amigos y en el  
trabajo.

Muxu

Hemen idatzi

Escribe aquí

"La importancia de la soledad"

Este vasto espacio habitado

solo por mí me recuerda que existo

En su centro hallo mi capacidad,

mi valía, mi valor

y también el Amor

Regresa a ti

El libro del Amor

Virginia Blanes

Hemen idatzi

Escribe aquí

Creo que es uno de los estados del ser humano más deprimente, donde muchas veces la sociedad nos aísla, donde el gobierno o entidades estatales deben crear programas de acompañamiento y poder ayudar a muchas personas a salir de esta situación, y así mejorar su calidad de vida.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakar da da, bakaritzaren  
erabakia izen dardila,  
ez gizarikarena.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Soledad, ¿que es? Difícil pregunta, se puede estar rodeado de gente y sentirse uno solo, o al revés, la soledad también es encontrarse a uno mismo y sentir todos los sentimientos, buscando en el interior, dejarnos de sentirnos solos, porque seguro que encontramos a esa persona que nos acompaña siempre.

Con mis mejores deseos a la persona o personas que lo lean

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es sabiduría, reflexión, encontrarte contigo mismo, silencio, paz, equilibrio, imaginación, nuevos proyectos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad siempre que sea elegida por uno mismo me parece una forma de vivir tranquila que nos ayuda a conocernos mejor a pensar en nuestro futuro detenidamente y tomar nuestras decisiones tras haberlas meditado y sin intermediación de tercera persona.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad no siempre es mala por que igual te sientes mejor solo.

Y para las personas que no quieren estar solas, para sus familias que no les dejen solos que les acompañen en el último trayecto de su vida.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradadeak inplexio puntu asko ditu.

Bakarrik sentitzen naizenean gauza asko pasatzen zaizkiet buru berririk, eta bukareren ondorioz bateriko ideiak izaten ditut.

Baina orokorrean tristura eta baldurra hiltzerin idizen ditut.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nunca te sientas solo,  
ni te sientas menos que nadie.

Recuerda que siempre hay alguien  
para el que eres el/la número  
uno.

Para cualquier cosa que  
necesites te extiende mi  
mano.

Puedes contar conmigo,  
confía en mí.



## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarrik egatea, askotan  
gauza ~~en~~ tabeak dalar.

Beti esango da norbaiz  
zuretzako, zuri laguntzeko.

Inoiz et sentitu bakarrik  
zaudela, et de inoiz

epia itango. Adibidez,  
ni zurekin egon edo  
laguntzeko beti prest  
egongo nintzateke. ♡

Nunca estaras solo  
o sola. La soledad  
te ayuda a darte  
cuenta de muchas  
cosas y sobre todo  
te ayuda a empezar  
cosas nuevas y a  
conocerte mejor, ya  
veras como vas a  
poder empezar una  
nueva vida, sin ayuda  
de nadie. Animo ♡

Hemen idatzi

Escribe aquí

- Familiarik ez duzunean.
- Ingurora begiratu eta ixiltasuna entzutea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

BAKARDADEA EZ DA BETI GAIZKI EGOTEA  
BAIZIK ETA GALDUTAKO PERTSONA HORTAZ  
GOGORATU, BAIKAM BETI AURRERA BEGIRATU  
INOR ATZERA.

- ETORKIZUMERA BEGIRATU ETA BESTEEKIKO  
MANTASUN EDUKI.

Hemen idatzi

Escribe aquí

A VECES, LA  
MEJOR COMPAÑIA  
ES UNO MISMO 

# MATIA

## Zaleak

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLEDAD -ELEGIDA NO ES  
SOLEDAD

LA SOLEDAD IMPUESTA NO ES  
INHUMANA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Babotan Askatarre  
Bestetan Desoreka baina beti etengabeko  
ikasketa bat,  
Bakardadeak kolore asko izan ditzazke eta  
gure eskuetan marzok izan ditzazkegu  
~~amesten~~ amesten ditugun irudiak marzok,  
Aurrea baltzatek/!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Eguzkia dut  
Ilargia dut  
hau dela dut  
auria dut  
argia dut  
iluntasuna dut  
bizitza dut  
Zer behar behar dut ?

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad ~~no~~ a veces es necesaria para encontrarse uno mismo y conocerse

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es un momento de conexión ~~contigo~~ misma, de aceptación, de paz, de desnudez, de autenticidad. Sola ante ti misma, sin máscaras, sin egos, solo mi esencia.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Te llamas soledad,  
 Y sin embargo...  
 caminas junto al que esta solo,  
 ¡ que triste...  
 es llamarte soledad!  
 ¡ Deberian llamarte,  
 amiga del Alma!

力  
 "fuerza"

Cierta oscuridad es  
 necesaria para ver  
 las estrellas. \*

Hemen idatzi

Escribe aquí

LLAMAME O  
 MALME SABER  
 COMO ESTÁS

✦ Hemen idatzi

Escribe aquí ✦

Tenemos que vivir con nuestra soledad y el  
 destino que impulsa a cada persona al orden  
 de las cosas.

✦ ESTAR SOLO ES UNA OPORTUNIDAD DE CONOCERSE  
 A UNO MISMO ✦



✦ QUIEN NO SABE ESTAR SOLO,  
 NO SABE SER FELIZ ✦

Hemen idatzi

Escribe aquí

A veces desaparecer de la soledad...

Ayuda a encontrarse a uno mismo...

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es encontrarse con uno mismo (lo que es positivo), es algo que a veces necesitas siempre y cuando que no te ahiste de tus amigos, familiares. Es importante tomar momentos que no se puede estar tanto tiempo solo, porque es muy bonito disputar de todas las cosas positivas que tiene la vida.

Disputa vive y ama.



Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad no es lo que uno cree que es. Muchas creen que es malo estar solo, pero es todo lo contrario. Cuando estas solo puedes expresar sentimientos que no te salen expresar cuando hay gente.

Muchos besos y animos, nos vemos en nuestras soledades, que es cada uno con siigo mismo.

Hemen idatzi

Escribe aquí

- NO TENGAS MIEDO A LA SOLEDAD. MUCHAS VECES ES BUENO RECORRER EL CAMINO SOLO.
- Aprende a querer tu soledad y disfrútala.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bahardadeak zure  
burua nobeto ezagutzen  
laguntzen dizu. Egin  
ditzazkezu gauzak  
berriak ezagutzen dituzu,  
baita limiteak ere.  
Bakarrik egotea ez da  
ezer txarra.  
Animo! ♥

Hemen idatzi

Escribe aquí

Puede que no estes solo, pero si lo estas  
recuerda que la soledad de uno mismo  
es el don que tenemos para conocernos.



Aprende a conocerte para  
que despues la compañía sea  
un suplemento de tu alegría.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niretzako bakardatea, pertsona bat, mundu osoaren zehar, aislatua egoten dena. Bakarrik, tristea, aislatua, deprimetuta eta munduari aurre ez esiteko pertsona bati gogoratzen zaie, bakardatea. Pertsona bat, best. munduko pertsonekin, lagunekin, familiarrekin etab ez dena elkarrekin.

Hemen idatzi

Escribe aquí

buena amiga? La Soledad ~~es~~ es buena porque me trae recuerdos, que me cargan de mucha energía, como los recuerdos de mis amigos cuando estuve, fuera y aparte de todos los recorridos de mi vida.

Hemen idatzi

Escribe aquí

• Bakarkade hitza min asko egiten dit. Pertsona bat bakarrik ikustea oso triste jartzen dit. Orduan, pertsona bat bakarrik dagoanean ikusten baduzu gertatzen berarengana eta galdetu zer gertatzen zaion.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad no buscada hay que combatirla, hay que salir a buscar la felicidad y cada día salir a disfrutar que seguimos vivos.  
Si sufres por la soledad te doy un consejo, de hacerlo, aprovechala para conocerte a ti mismo, tus raíces, tus costumbres, nueva gente y lugares y descubrir lo que realmente te gusta.  
Y recuerda siempre, nunca estaras solo del todo si te sigues teniendo a ti mismo.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaradadea sentitzea zentsazioirik txarrena da. Azkenean, bakaradadea sentitzea da bakarrik sentitzen zarenean nahiz eta, batzuetan nerbait araban izan.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaradadeak, barruan sentiarazten didana tristura, isolamendua, beldurra eta inpotentzia dira.

xxi. mendeko arazo sozial bostitz bat da, eta nese ustetan gizarte osoa martxan jarri behar gara konponbide bat bilatzeko.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaritatea gaixotasun oso larria da. Okerrenetarikoa bat da. Nire ustez inorrek ez luke bakarrik egon behar.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaritatea, beldura adierazten dit.

~~Bakaritatea,~~

La Soledad, me da miedo.

Miedo de que se olviden de mí.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

No te sientas sola, Recuerda que siempre te vas a tener a ti mismo. No sientas que dependes de alguien por el hecho de no tener a nadie.

Algunas veces lo mejor es estar sola, por que, tu naces sola y morirás sola y tendrás miles de momentos de Soledad. Pero recuerda que nunca es malo.!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristura sentiaratzen nau bakardadeak  
Beti dago ongi konfidantzatko eta  
lagunduko dituzten pertsonak  
ondoan egotea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

INOIZ ZE SENTITU BAHARRIK  
INOIZ ZE ZARA ZEGONGO.  
BETI NORBAIT INTERESA  
ZDUKILIKO DU ZUGAU ETA  
GARRANTZIA IZALGO ZAPAZA  
BERAIPENTZAT

BAHARRIKI ZOTEA ZE DA  
ZERGATIK TXARRA IZAN  
BELLAR  
ZURZ BARRA DESKUBRITU  
PERTSONA  
ETA ZURZ BIDE AZAIA  
SEGITU.

NUNCA TE SIENTAS SOLO.  
NUNCA LO ESTARAS.  
SIEMPRE HABRA ALGUIEN  
QUE SIENTA INTERES POR TI  
Y AL QUE LE IMPORTARAS.  
ESTAR SOLO NO TIENE  
PORQUE SER MALO.  
DESCUBRETE ATI MISMO  
Y SIGUE TU CAMINO  
FELIZ.

Hemen idatzi

Escribe aquí

AUNQUE LA SOLEDAD SEA ESA GRAN TEMIDA, A VECES  
PUEDE SER AMIGA...

LA SOLEDAD NO TIENE PORQUE SER ALGO MALO, COMO MUCHA GENTE PIENSA,  
A VECES ES NECESARIA PARA PONER EN ORDEN TUS PROPIOS PENSAMIENTOS.  
NO TE SIENTAS MAL POR PREFERIR ESTAR SOLX, MUCHA GENTE POR  
TEMOR A LA SOLEDAD LLENA ESE VACIO CON CUALQUIERA Y ACABA  
MAL.

SIEMPRE ESPECIAL POR NO PREFERIR CUALQUIER COMPANIA. NO TODO EL  
MUNDO ES CAPAZ DE HACER ESO.

TU PUEDES CON TODO Y MAS. AUNO!

Y RECUERDA: - MEJOR SOLX QUE MAL ACOMPAÑADx!

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad no es fácil para nadie, pero como a cada cosa hay que encontrar su lado bonito, la soledad nos da ese tiempo para conocernos cada vez más a nosotros mismos.

Una forma muy bonita de no sentir la soledad es ponerse música, la radio... y sobre todo cantar y hacer nuestro mundo imaginario y encontrar la felicidad en todos los momentos de nuestra vida.

Muchos besos SARA ♡

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad me transmite una sensación de derrumbe.

Definiría esa sensación como si se te caería todo encima con la necesidad de que te falta alguien en tu vida y no tienes persona con la que puedas hablar ni divertirte.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niri bakartasunak batean  
poza elkarrean dit baina  
beste bakuetan bakarrik  
sentitza eragiten ditu  
adibidez: Lasai argon nahi  
dudanean oso ondo etortzen da  
Animo guetia zahar egitean  
dauden guetiei ongi segi  
besaribada handi bat.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarreda nere uzte piskat tristea iruditzen zait. Nere uztez inoiz egon behar ~~le~~ litzazke bakarrik edo bakarredan.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ui, adinekoa izan gabe eta hainbeste denbora pasa dut bakarredan. Eta bada hizue zer? Batzuetan bakarrik egotea denboratxo bat ez dio inori minik egiten, gauza asko ikasten dira... Bizitza oso motza da eta esperientzietatik ikasi behar da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad no es mala, solo que tenemos tener cuidado con el tipo de Soledad. -  
tener un espacio para uno mismo, leer, reflexionar.  
hacer cosas. si sientes la necesidad de estar solo siempre ~~no~~ es normal, porque seria aislamiento, depresión, ansiedad. etc. si es asi rodeate de las personas que más empatía sientas, sal de eso, queda con amigos. etc.  
Disfruta de la Soledad Sana!!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- Bakardadea pertsona guztioi nazbehinika bizitzan zehar sentitzen dugun zerbaite da. Bakardadea nahiz eta ona ez izan eta sentimendu txarrak ekarri, bakardadeari alde ona ateratzeko saiatu behar gara eta horri esker gauza berriak egiteko bideak. Askotan bakardadeak momentu onak ekar ditzake eta zure burua eta zure sentimenduari hobeto ezagutzeko lagundu ahal zaio. Bakarrik egotea ez da beti gauza txarra, alde positiboa ateratzeko saiatzeko lagar.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadeak heldur handia ematen dit. Pentsatzen dit inork ez lukeela bakarrik egon edo sentitu behar, denok dugun aukera pertsona berriak ezagutzeko, beraion laguntza sentitzeko, baita ere profesional baten laguntza izan dezake.

Bakardadeak gaiti sentiarazten baxaitu, ez konpromatu, bilatu bideak, lagunak...

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

animos a todo el mundo a que hable con su cabeza; es algo único y te ayuda a conocerte más.



No tengas miedo a estar solola, al fin y al cabo, nunca estas solola ya que siempre te acompañarán tus pensamientos.

El estar solo es algo que muchos no saben afrontar, en mi opinión; es algo que muchos deberíamos de valorar y aprender.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad no deseada es un momento duro y triste, pero como todo, tiene su parte buena.

Tienes tiempo para poder conocerte mejor a ti mismo y aumentar tu autonomía.

Todo está en buscar lo bueno de lo malo.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hasieram zaila izan danteneen harren gauza omak daude, zutaz gehiago jakitea, independentea izatea, denboraz oso garrantzitsua dela; denboraz gehiago zuretzako edukitzea eta abar... Goizari ehusi, zure bizitzan gertatutako gauza zoragarrietan fentzatu, irrifarne bat asko balio du. Eguberri oma eduki dietzaidoketela, besarkada bat

ANIMO!!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Badakit zaila dela zure familiarik urrutitzea, bakarrik sentitzea hasiera batean baino gero denborarekin ohitu egiten zea eta lagunak egiten ditatu. Ni askotan bakarrik sentitu egiten naiz, baina homek et nau gelditzen aurrera jarraitzeko. Aurten aabidat; lagun beriak egin dituz, beste mundu etberdin batera sartu naiz eta asko gustatzen zaiz. Gauza berik eta orak ikasten ari naiz. Eta orain et naiz bin bakarrik sentitzen, beste pertsona askorekin hamemanak itaten ari naizelako. Espero dut postai hau zuei gustatzea eta ferbairetarako lagunitea.

MUXU ASKO ETA FORTE ON IZAN ZUEN  
BIZITZAN. ZORIONAK ETA URTE BERRI ON

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadearen inguruan hitz egiten dugunean, tristura handia etortzen zaigu burura eta egoera eberdin askoren ondorioz horrelako momentura iritxi gaitetke.

Egoera honetan dauden pertsonak, emozionalak eta pertsonalki oso inertsuak izan behar dira bestera asito sufitzen dute.

Momentu hau pasatzen hartzen jendea animoak eta indarra bidaltzen dute.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es algo que nos deprime cada día, a consecuencia de que nos abandonan nuestras seres queridos, principalmente tus hijos o tu pareja, las personas más cercanas a nosotros. por que por ejemplo: mi hijos me han abandonado por que yo yano puedo dorles los ojos, que le dawa tambien, quando tu pareja te abandona por otra persona te sientes sola.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik egitea dagoen zigorrik okerrera da. Ez du inorek aukeratzen baina batezutan ez dago beste aukerarik eta bakardadea munduan dagoen lagunrik okerrera da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeak bi aurpegi ditu nire ~~beste~~ ~~beste~~ :  
Poeta izan daiteke, zure pertsona etasuteko  
(edo) eta zure pertsonataz disfrutatzeke  
momentuak ere behar ditugueako, baina  
konpainia ere beharretkoa da batzutan.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea sentitzea ez da sentimendu  
on bat. Bakarririk egotea eta bakarririk  
sentitzea oso desberdina da.

Bakarririk egotea batzuetan beharrezkoa da  
eta pertsonalki oso ondo etortzen da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es un sentimiento que  
da tristeza, te dista,

En algunos momentos de la vida  
viene bien porque te hace reflexionar  
y meditar y tomar algunas decisiones  
en tu vida.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La Soledad, Cuando no tienes a nadie a tu lado para que te apoye en tus peores y mejores momentos, cuando quieres contarle a alguien lo que te apasiona y no tienes a nadie para que te escuche, esa frustración, esa impotencia, esas ganas de llorar ese deseo de que alguien te entienda y te cuide.

Eso es lo que me evoca la soledad.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Batzuetan bakarrik beharrezkoa da, batzuetan bakarrik egon nahi duzu zure gauzetan pentsatzeko. Beste batzuetan, bakarrik ez da bakarrik sentitzea eta da boro, lagunik, lagunkerik eta duzula sentsazioa duzu. Zure ondoan inor ez duzula sentsazioa.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Unca he estado sola como tal pero si que he llegado a sentir esa sensación de estarlo, a pesar de estar rodeada de gente. La soledad. cuando me dicen o escucho esa palabra se me viene a la cabeza "aprendizaje". Al fin y al cabo, es una ley que te da la vida. Aun que tú no lo quieras, eso llega o no, en cualquier momento. Es muy malo sentir eso, una sensación muy desagradable por que sientes un tipo de angustia en el pecho. También es verdad, que no es lo peor como muchos lo pintan. Aprendes a no depender de nadie y créeme, hay veces que es mejor estar solo que mal acompañado.

Hemen idatzi

Escribe aquí

para mí la soledad es como un sueño muy profundo del que te despiertas feliz y lleno de alegría pero una pasando la mañana y ves que todo lo que tú mismo soñado que tenías muchos amigos y familiares que te querían no están y empiezas a caer en eso que se llama soledad por que todo es mentira y no tienes a nadie que formara parte de tu sueño

Hemen idatzi

Escribe aquí

Estar solo aunque este acompañado de mucha gente.

La soledad es un estado de ánimo muy triste.

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLEDAD ES UN SENTIMIENTO TRISTE

> OTRAS VECES ES ALGO NECESARIO.

ES TRISTE SENTIRSE SOLO, EL NO TENER A NADIE CON EL QUE COMPARTIR TUS EXPERIENCIAS

PERO OTRAS VECES COMO DICE EL REFRAÁN

"ES MEJOR ESTAR SOLO QUE MAL ACOMPAÑADO"  
HAY QUE SABER BUSCAR EL EQUILIBRIO.

Hemen idatzi

Escribe aquí

SENTIMENTU BADA

Hemen idatzi

Escribe aquí

SOLEDAD ES UNA CRIATURA PRIMOROSA QUE NO SABE QUE ES HERMOSA, QUE NO SABE QUE ES ENGAÑOSA HAY MI SOLEDAD, PERO YO LA QUIERO PORQUE ES DISTINTA, PORQUE LLEVA LA SOLEDAD EN SU ALMA Y NO LA QUIERO VERLA ASÍ SINO CONTENTA COMO EL AGUA DEL MANANTIAL.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola Soledad, espero que te encuentres bien, allí donde estés, nuestra familia estamos bien y nos acompañamos mutuamente y estamos muy unidos quiero desearte que sigas tu camino y tardes mucho en visitarnos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nostalgia, tal neg see po  
que me enoque ----

Tristeza, tal neg tb, si pe  
soledad no es voluntarie.

Preo pe para ello tambien,  
hemos de ser y estar preparadas.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nere laguen izaten,  
Zuekin Korpentzen  
Esker laguntzen  
Bakaridadea laguen izaten.



Hemen idatzi

Escribe aquí

Soledad = sol + edad

Aun estando compuesta por una 1ª  
palabra tan positiva como la evocadora  
**SOL** = luz, las situaciones de soledad  
están faltas de luz, y más si cabe,  
cuando la persona es + mayor = + edad.  
¡¡ Iluminemos las situaciones de soledad !!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristura, hustasuna, norbait  
aukitzeko beharra, elkarbanatuko  
premia. Haremanetan bizi gara  
beti eta bakarik bititza  
gogorra da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Una mujer mayor fue tomada por su equipo.  
La soledad es estar solo, libre y penitencia.  
La soledad está dividida.  
La soledad es estar uno solo.  
La soledad es muy triste.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Necesitamos de la colaboración  
de todos para contribuir a  
salvarla.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Solo ando bien y saludo a la gente  
conviene por la calle o en un bar.  
Paz interior veo la vida pasar

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad tú compañera, conócela  
y échala fuera de ti.

Estoy dispuesto contigo a hacer  
escucha activa y compartir  
experiencias. Ánimo

MAGUSILAN

Hemen idatzi

Escribe aquí

la Soledad es algo que llevamos  
todos dentro y es en algunos  
momentos más difíciles de la vida  
cuando sale hacia fuera y se hace  
protagonista, mostrando nuestras insa-  
tisfacciones personales.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es un sentimiento que a todos nos llega en algún momento de la vida. Miramos a nuestro alrededor y motivarte para activarte. Avuente tu vida social!

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad está dividida en dos la deseada o la no deseada. Si es deseada está bien pero cuando no es deseada es muy triste

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bekarddea eskezen da  
Norberak aukeratu bada.  
Ezarrirako bekarddea bada,  
oso zaila eramatea.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

En mi opinión la soledad es algo necesario en nuestras vidas siempre que sea algo deseado y buscado, ya que te da la oportunidad de adentrarte en ti mismo/a y así poder conocerte mejor (algo necesario para nuestra mejora como personas).

Sin embargo, cuando nos encontramos en situación de soledad no deseada, puede convertirse en algo horrible y una vivencia muy negativa, es por ello necesario que se haga alarde de esto para poder buscar alternativas y buscar el bienestar de estas personas.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

A mi la soledad me evoca tristeza y me parece que nadie merece vivirla es peor que el frío, que la pobreza. No puedes compartir nada, ni tus sensaciones, ni tus miedos, ni tus angustias, ni tus alegrías. Creo sinceramente que es lo peor que nos puede pasar y sin embargo si no cambiamos esta sociedad nos tocará vivirla.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La Soledad es muy buena compañera

Pero cuando la eliges Tú

Hemen idatzi

Escribe aquí

zure epueciokoale  
epie oadoren,  
skotan puretrakos  
une bat behe  
dufu. Epueca -  
zelar epindako quthari  
paeitepriketa bat  
ereateko eta pre  
seehipuekie bat  
epiteko

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es una enfermedad  
cuidate no enfermes.

Hemen idatzi

Escribe aquí

MOMENTOS DE ENCUENTRO CON UN/DA  
MISMA/O.

MOMENTOS PARA CONTEMPLAR LA BELLEZA  
EN SU SENTIDO MÁS AMPLIO, Y DISFRU-  
TAR DE ELLA.

RECURSO PERSONAL QUE <sup>ME</sup>AYUDA A  
COMPRENDERME, ESCUCHARME, CUESTIONARME,  
DESARROLLARME... ¡SER YO!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadean, norik bere buruaz, bere errealitateaz, inguruaz kontzientzia izateko egoera. Batzuetan ain beharrezko ihesaldia, ain ongi etorritzko sentimendu, isillasunaz gozatu~~te~~, besten existentziatz olartzeko eta ~~sentimendu~~ <sup>sentsazio</sup> berriak ausnartzeko unea.

Bestekin edo sarritan, bizirik inposatutako egoera, ain ulsa, ain tristea, zoroa, errealitateetik at ateratzen zaituena. BAKARDADEA.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es algo necesario de experimentar, pero no debería confundirse con sentirse solo. Ser y Sentir no son lo mismo. Ser/estar solo puede ser positivo... Sentirse solo, duele

Hemen idatzi

Escribe aquí

NO ESTAS SOLA  
LA SOLEDAD,  
SE COMBATE  
CON MUCHO

AMOR

## Hemen idatzi

Amigo/a no estés solo. Busca la compañía de otras personas. Tenemos que ser valientes y no permitir que nadie se sienta solo/a.

## Escribe aquí

No debería existir la soledad no buscada. No es tan difícil acercarse a las personas y brindar compañía. Querer es poder. Rompamos barreras!

## Hemen idatzi



## Escribe aquí

¡Qué duros esos sentimientos de soledad cuando no son buscados! A veces la vida nos hace pasar muy malos tragos y lo único que queremos en esos momentos es rodearnos de las personas a quienes más queremos, o alejarnos de todo y hundirnos en la desesperación... Sea cual sea el motivo de la soledad es muy duro, es muy difícil. Por eso es importante comprometerse con el mundo y escuchar a las personas, para evitar esos momentos desagradables que sean lo peor de nosotros.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

No tener a quien hablar  
No tener a quien mirar  
No tener a quien ~~querer~~ <sup>tocar</sup>  
No tener a quien querer  
SOLA A

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es muy dura, yo desde pequeño estaba con 9 años despues de salir del comedor en un barrio deambulando dos horas. Todos los dias buscandome la vida en un barrio que no es el mio y los chabales que compartian el colegio con tigo tenian 15, 16, 17 años y eran todos unos Kinkis y todos los dias se daban de ostias. Que educacion he cogido yo de pequeño?

Hemen idatzi

Escribe aquí

Luego cuando ibas en casa me iba al monte por no aguantar a mi padre hasta la hora de la cena. A mi madre no la veia en toda la semana siempre estaba trabajando todo por escaparse de un ogro que teniamos en casa. Cuando se divorcio de mi padre y encontro la felicidad con otra persona cogio un cancer de pancreas. Estuve un año con ella todos los dias cuidandole es el tiempo mas grande que he estado con mi madre viendole morir todos los dias. Pero estuve agusto porque

Hemen idatzi

Escribe aquí

Me divorciado de una persona que despues de 13 años de relación me ha fallado. Ahora salgo solo y vivo solo pero yo estoy acostumbrado a ello hay gente que le pasa lo mismo y es duro es duro para ~~mi~~ imaginate para ellos que siempre necesitan salir a la calle para conectarse con la gente con alguien sino se quedan en casa solos, se te cae la casa encima, hay mucha gente sola en casa que no saben que hacer con su vida por que no tienen capacidad. Niganas, sobre todo son chicas porque una chica sola en un bar esta mal visto

Hemen idatzi

Escribe aquí

SOLEDAD. triste realidad.

Solo el que la padece sabe lo que significa,  
solo ante el mundo, sin cariño de nadie, aunque  
en el pasado he y me querido y me hayan querido.  
Algo un momento es el que la soledad nos invade  
y ante ello hay que levantar el ánimo por que  
siempre en algún lugar hay alguien dispuesto a  
acompañarnos y hacer que esta triste realidad deje  
de serlo. HAY QUE SER MAS HUMANOS Y ENTREGAR  
CON POCO DE CARINO A PERSONAS QUE LO NECESITEN

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hustasuna, ihuntasuna,

Nahiake bidee nola egin eta dekieenak,  
eta denek anartzzen, eta dieuen  
inguruntik abelko seinalerik jasotzen ...  
Husteluna, ihuntasuna.

Hemen idatzi

Escribe aquí

BAKARDAPEAK

HAUTUA

ITAN

BETARKO

LUKE.

Hemen idatzi

Escribe aquí

AUKERATUTAKO BAKARDADEAK BAKEA  
ETA ZORIONITASUNA DAKAR, PERSONAL-  
KI HANDITU ETA HOBETZEKO AUKERA  
BIKAINA .

AUKERAREN ET DEN BAKARDADEA  
BERRIZ, PUTZU ILUN ETA JAKUN  
BATEAN GALDUTA EGOTEA BETALA DA .

... NIREKIN HITZ EGIN DETAKEU!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Yo a pesar de estar sola , no  
me siento mal porque mi familia  
está muy pendiente de mí .

Nunca me he sentido sola .

Tengo 87 años y voy a las mañanas  
a un centro de día donde estoy acompaña-  
da .

Hemen idatzi

Escribe aquí

Jesusai artu, zure bisitak eta  
ichidoda laguntza .

Hemen idatzi

Escribe aquí

yo me siento bien  
mi familia está pendiente  
de mí, a los momentos  
donde yo otros compañeros  
donde estoy contenta

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ez nautzen paradisuatik lur bil eza,  
egoera horretan pasatuko denbura baina

Soledad, B. Kardes, Solitude

berdin 72it

leuntzen bedit

Hemen idatzi

Escribe aquí

yo vivo sola pero  
estoy bien, tengo  
2 hijas y un hijo y  
siempre viene alguna  
y me ayuda mucho  
me traen bastante  
comida y me ayudan  
mucho

Hemen idatzi

Escribe aquí

Perdonan pero soy febril aunque vivo sola pero rodeada de toda la familia que me cuida muy bien  
31/3/34  
Aurora

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad, algo muy duro, no creo que ninguna persona la elija pero hay esta cerca nuestro y no nos damos cuenta, espero que con estas iniciativas podamos mejorar este problema, sinceramente @

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea etorkitzeako erronka zailena izango da gizartearentzat eta pertsonekin lana egiten dugun profesionalentzat.

Tristora eta beldurra sentiarazten dit, ez ukeelako inoiz bakaritatean sentitu nahi.

Gizarte gutxiak jerr: behar du beha aletxea gutxioua du arato houi erantzuteko.

Hemen idatzi

Julio 14 del 1938  
14 de Julio

Escribe aquí

Yo me siento Bien, ahora mas y  
me siento Buena  
Tengo dos hijos que me cuidan  
Tengo 81 años nacida 1938  
claro que me siento a veces sola  
y no lo paro para ir al centro  
de Pasenj Donde vamos a las mañanas  
lo paro aqui de a veces y estoy bien  
claro que a veces me echo  
sola y me gustaria tener mas  
compañia y parao angustias  
Pero me siento Buena. No y desp vivimos en  
CARO

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLEDAD ES MUY DURA Y MÁS  
SOBRE TODO CUANDO HAS PERDIDO  
A TU MADRE CON LA QUE ESTABAS  
VIVIENDO DIA A DIA.  
QUE GRAN VERDAD ES LO DE  
MADRE NO HAY MÁS QUE  
UNA  
Y A LADA A SEGUIR DIA A DIA

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad "no deseada", es  
triste, acorta la vida, le  
persone que le sufre, sufre  
con elle.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea sentitzeak beldurra ematen dit.

Momentuz, dudak bizi egiterak ez dit sentimendu  
hau jasatera eramaten, baina aitortu behar dit  
beldurteen nauela.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mí es el fracaso de la sociedad  
actual. Reflejo de la individualidad  
de las personas.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea  
Baino inork  
"t-go"  
ERAKUSTEN DU...

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeak larritasuna eta  
?Uau eragiten ditek.

Ezarritako bakardadean aurre  
eragin behar dugu, aurreratu  
bakardadea, aldi, errespetu  
behar da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Cuando pensamos en la soledad muchas veces pensamos en algo negativo pero no siempre es así, es más a mi parecer a lo largo de nuestra vida, en algún momento necesitamos estar solos, sea por que nos hemos perdido a nosotros mismos y necesitamos encontrarnos, por que necesitamos pensar o simplemente necesitamos un momento de paz. Para mi es eso algo que tarde o temprano vamos a necesitar.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea era askotara ulertu daitekeen hitz bat da. Nire ustez hitz bat baino gehiago... eguera bat da bakardadea; isolamendua, solasaldi, pertsa momentua, ...

Mila hitzek definitu dezakete bakardadea, eta hitz horiek pertsona bakoitzaren momentuaren arabera sentimendu negatibo edo positibo bat ekarri zuten dute. Momentu horiek, pertsonen guneakotasuna markatzen dute, eta horiek dira pertsona definitzen dutenak.

Bakardadeak, pertsonen heldutze mailan eragiten duen guzta da, momentu horiek definitu giten baitu norberaren burua eta benetako pertsona, itxura hitza erakutsi nahi ezan, hau da ... bakardadea norbera da, bere osotasunean.

Bakarrik sentitzen, da nerretzat bakardadea. Bakarrik sentitzen gero... morren parte sentitzen garenean.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakar dadeak aukeratu ez  
Sada tristura eta heldura  
Sortuko lirateke.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea, onartzen denean,  
gure xedea bizitzan  
topatzea daraman  
opari bihurtzen da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Irudi honek bakardadea transmititzen dut, batzuetan  
pertsonei bakarrik egotea gustatzen zaien. Lagun  
asko eduki narren, gauzak bakarrik egitea gustatzen  
zaien. Adibidez, ibiltzera joan, hondartzara joan.  
Denok behar dugun egunean bakarrik egoteko gogoa,  
gure gauzak pentsatzeko, negar egiteko, gauzak egiteko.  
Buruarentzat eta gorputzarentzat ona da ixiltasunaz  
eta gure buruari egiten dugun reflexioaz gozatzea.

## Hemen idatzi ②

Y. LO. PASO. ESTAR  
 A Y ENDE. HASTA  
 OSCURER. CER.  
 MAS JARDER. DON  
 GO. LA. FELI. HASTA  
 LAHORA. DE. AGOSTAR  
 NI.  
 TENDU. HA UN. MAPRI  
 YO NIO COMO SE FUERA  
 DE. FAMILIA. DE. Y  
 AYUDAN. EN. TODO  
 Y. PARA. FOOD. MAS  
 UN. ARIJO. DE. LOS  
 DOMINGOS. COJA

## Escribe aquí ①

YO. VIUO. SOLA  
 DESDE. QUE. FALLECIO  
 MI. ULTIMA. HERMANA  
 HACE. TRES. AÑOS.  
 ACUDO. AL. CENTRO  
 DE. DIA. TODAS. LAS  
 MAÑANAS. DE. DIEZ  
 A. NINA. Y. MEDIA.  
 POR. LAS. TARDAS. DES. DES  
 PUES. DE. COMER. RECOJO  
 LA. COCINA. Y. HAC. TARE.  
 ME. GUSTA. LA. LECTURA

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

*Estar solo puede ser algo que te haga reflexionar y hacerte bien, o puede ser el peor sentimiento del mundo.*

*Estar solo y no poder contar con nadie para sentirte mejor, contar tu día, ... etc. Duele, si, pero si solo lo miras de otra forma, puede ser algo, como he dicho, algo que te haga bien, aunque estés mal y cuando finalmente salgas de esa soledad, te darás cuenta de cuanto has aprendido, y te sorprenderá, porque hasta ese momento, no te has parado a pensar. La soledad es algo, que lo pases bien, o lo pases mal, aprenderás y crecerás como persona.*

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

lo siento por que estara  
 solos en casa tiene que  
 ser fatal Bivi asi para  
 que aludamos es lo mejor  
 yo voy al centro mini alamp  
 nada por las, gracias ten familia

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ez zait iruditzen bakardadea txarra denik. Momentu askotan beharrezkoa da <sup>elkarrekin</sup> bakarrik egotes bizitzan pentsatzeko. Beste momentu askotan bai da bakardadea gauza txar bat, sentsezio hori de bakarrik egotes inorren laguntzarik gabe ez zait batere gustatzen.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Laguntza bat behar duela iruditzen zait balet batean hanka puskatu du eta besarkada bat behar duela. Bakardadea batzutan ora dela inditzen zait lasaitzeko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Yo tengo 87 años, a las mañanas voy a un centro donde estoy acambrada. Bien me va sola con misos y esta 24 horas con misos, pero echo en falta a mis hijos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea; ez da berdina bakarrik egon edo bakarrik sentitu, jendez inguratutik egon eta bakarrik, lekuz kanpo zaudela pentsatu...

Pentsakera, ohitura, erlijio desberdinez izateak sortu dezakeen zerbait izan daiteke.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mí humilde manera de opinar

la palabra soledad significa

estar interior consigo mismo, y aportar o transmitir a los demás positividad. haciendo algo que te guste. escuchar musica de relajación...

... Es una manera de estar bien.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea alde batetik oso ona da, batzuetan bakarrik egotea zune burua hobeto ezagutzeko eta lasaituzenez egoteko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Me transmite soledad, y para mí la soledad es no tener a nadie que te apoye, o que te pregunte "¿cómo está?" "¿Qué tal te sientes?" te planteas la vida, y buscas propósitos para seguir luchando y llenar ese vacío por dentro, yo pienso que poco a poco vas perdiendo la esperanza de tener fe y te sientes "desorientado perdido y te planteas el "por qué" o debido "a que" estás en esa situación, piensas en que hiciste mal o si vas acabar solo el resto de tus días, ~~realmente piensas~~ mas bien se que eso se acaba consumiendo poco a poco

Por eso es tan importante tener a alguien a tu lado que te haga sentirte feliz y poder tener fe en la vida

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niretzat bakardade mota desberdin esku daude. Horietako batzuk ederrak izaten dira eta beste batzuk berriez tristek ere hotzak izan daitezke.

Zu autatzen baduzu bakarrik egotea, lasai eta eroso desberdina atsegina da.

Adibidez jendartean zaudenean baina bakarrik sentitzen zarenean ez da erraza izaten, beraz konpo sentitzea.

Nik bakarrik egotea behar izaten dut batzuetan, nere buruarekin, pentsatu eta diskonektatzen.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea, hitz zaila, konplexua, itsusia... Sentimendu bat al da? Ez nuke jakingo nola definitu, sentimendu bat bada, oso oso penagarria. Ezagutzen ditut pertsonak bakarrik sentitzen direnak eta pertsona horien auzpegia ikusita badakit ez dagoela ondo edo zerbait falta zaiola. Bi bakardade mota bereiztuko nituzke: Batzuetan bakarrik egon nahi duzula, agobiatuta zaudelako, gauzku zaudelako... eta beste bakardade bat, oso oso diferentea, jendea eta dena inorekin egotea, ez da et duelako nahi; etin duelako edo horietako kasuak izaten dira, ez dute familiarik, ez lagunik, ez INOR. Ni prest nago denek laguntzeko eta bakarrik bazkide laguntza

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- Nire ustez bakardadea alde batetik ona da punto bateraino, baina beste alde batetik ez da oso ona. Lasaitasuna transmititzeko bakarrik egotea asko gustatzen zait nire gauzekin lasaitasunez pentsatzeko. Beste alde batetik ez dut nahi bakardadean nagela sentitzea laguntza behar dudanean eta edozer gauza egiterakoan bakarrik nagela pentsatzea.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Irudi honi begiratuta, bakardadea sentitu dut. Bakardadea pertsona batetik duen hutsune-sentimendu edo emozioa da eta irudian, kuster dudana da, neska bat ballet giten, bere gorputari eutsiz. Eta nire ustez neska hau, bakarrik sentitzen da eta betehen dion afizioa ballet-ta denek bertan aferraten da. Bakardadeak, bizitzaren beste aldean bahu bezala, bi aurpegi ditu. Beretz ederra itan daitelie, zulu sozaleko aukera ematen duelako, zure hobietan edo paisajetan.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarrik sentitzea zure ondan 1000 pertsona edukita ere.

TRISTURA.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaridadea!

Denbora bat bakarrik esatea ondo etortzen da zure gauzak pentsatzeko eta deskonektatzeko, baina bizitza osoa bakarrik esatea tristea da. daguntasuna eta maitasuna behar dira.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hoy en día vivimos en lugares abarrotados de personas y estamos increíblemente conectados entre nosotros gracias a las redes sociales. Puede ser que quizá esto no te baste, y te sientas solo por el hecho de estar soltero o vivir completamente solo, pero el problema no es eso, sino tu manera de verlo, el diálogo que estás manteniendo contigo mismo sobre ello.

Eso es lo que te hace estar ansioso o deprimido o sentir este gran vacío interior.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaridadea Niretzako, bi alde ditu bat bilatutako bakaridadea eta beste alde batetik, bakarrik zauden bakaridadea, inoiz onetako bakaridadeak lasaitasuna transmititzen dit, behar den lasaitasuna bakoitzak bere buruarekin konexitateko denbora, arnasa artzeko momentua, zure gauzetan pentsatzeko; Negar egin behar badueu egin, ~~besta~~ buila egin behar bada egin, Par egin behar bada egin. Baina dudarik egin gabe gozatzeko momentua transmititzen dit. Zure buruarekin jakiten egon etea entzutea

KONEKTATZEA!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarabade hitza hitz oso potolca da. Bakarabadean isolatuta dauden pertsonak oso gaitxi pasatzen dute eta kasu asko ~~ba~~ adinako pertsonekin gurtatzen da. Nire iritziz bakarabadean isolatuta dauden pertsonak laguntza eta konpainiaz handia behar dute etazuk horretarako pertsona bat ikusia gero, berari laguntza emateko zaiate asko eskertuko dugu etorkizunetan. lagundu laguntza behar dutenei.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarabadea: pertsona batek hutsune bat sentitzen duenean sentitzen den emozio bat da.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Niretzat oso tristea da amona, aitona edo edozein pertsona zaharra bakarrik egotea, eta argazkian ikusten den bezala Camila bakarrik dago jaten, eta imaginatzen nahiz gaborau direla eta bakarrik dagoela eta oso gaitxi sentitzen nahiz. Baina batzutan jende askorekin gaude eta bakarabade sentitzen dugu eta nire uste det hori txarragoa dela.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hay dos tipos de soledad, la soledad que se siente al estar con gente y la soledad que se siente al estar solo. Es un sentimiento devastador si no sabemos como combatirlo, muchas veces suele ser nuestra actitud la que nos lleva a sentirla.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea eneflexio oso ora da eta segun se momentu terapia bezela atx deute;

Hemen idatzi

Escribe aquí

Neure uster ikusten dudona da orotaroen gaitortasunak hartuta bulimia eta jangai gaitortasunak, renasos eta xeme gabe gaitortasunak erpasmu kulturalak.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Inudiarri begiratuta yizona bakarririk sentitzen da eskatu baten ondoren exeritu dago eta pertsona edadetu bat zarenen ez zara jende askoren ibiltzen eta zu nahi dezun bezala ibiltzen zea, gauzak gukiago inportatu zitezazun bezala, eta askotan bakardadea sentitzen duzu. Askok emesidentzietan egoten dira beraien familia gabe.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Mire nitez bakardadea ez da onak. Munduam beti ezagunak eduki behar dituztu, oro garrantzitsua da ta.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Esta imagen me transmite soledad porque está en la oscuridad y cabizbaja y el ballet a veces te puede hundir como persona (o no). Te puedes sentir solo y como el ballet transmite mucho, puedes sentir mucho soledad y decirlo todo a través del baile

Hemen idatzi

Escribe aquí

Urteberrión!

Niretzat bakardadea ona eta txarra da.

Ona izan dezake egunean zehar momentu baten bakarrik egotea edo ez zaudenean umereko ere.

Momentu asko daude bakarrik hobeto zaudena jendearekin baino.

Baina gero, bakarrik geratzea ~~bitartean~~ bitartean dagoen txarrena da nire ustez.

Ezingo zenuen inoren laguntza eduki eta maitasunik gabe ezin da bizi.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzea oso gogorra eta tristea da uste dutulako ez daukazula inor eta bietan bakarrik zaudela ez dutulako inor zuri laguntzeko edo afortalezak eta bakarrik daudenei lagundu egin behar zaie betarekin egonez

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristura

Bakardadea

Laguntza beharra

Amorrua

Lagunak behar ditut!!!!

Megargurea

Lasaitasuna

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardade maitia.  
Pertsona denetan <sup>egoten</sup> zabilta, <sup>Personen</sup> gauztoetan  
eta txintxoetan, batzuetan ona eta beste  
batzuetan txarra.  
Segun ze pertsonetan. tinder  
Instagram  
Bakarrik dagoen pertsonari Facebook eta  
bestelako sare sozialak aholkatzen diet  
deskargatzea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Mante duzun jendearen gundik  
urrun egotea de lekertasune  
ninetzet.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristura, amorrua, negar gurea, lasaitasuna, irakurtzeko  
gogoa, lagunekin egote gogoa, estresa, logurea ...



## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- zehana
- tristura
- pena
- inietasuna
- bekarrik - magernean
- margotzea - gustatzen  
Zait

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- tristura
- Bekardaketa
- Laguntza beharra
- Amorrua
- Laguntza behar ditugu!!!!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

sentimendu oso etberdinak sentiarazten  
ditkit, momentu guttiak et baitira  
berdinak:

- lasaitasuna.
- inor ondoan et egoteko nahia.
- egunerokoa pentsatzen et dituden  
gaitete gaitel' buruz ondoak  
aterateko momentua.
- tristura.
- pena.

Hemen idatzi

Escribe aquí

TRISTURA  
BAKARDADEA  
LAGUNTZA BEHARRA  
AHORRUA  
LAGUNAK BEHAR  
DITUGU!!!  
MEGAR EGITEKO GOGOA  
LASAITASUNA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Los emigrantes somos siempre criticados,  
por no ser como los demás.

Al fin y al cabo nosotros siempre nos  
sentimos solos, en la "SOLEDAD".  
Nosotros, la comunidad y sobre todo  
el "MUNDO".

Hemen idatzi

Escribe aquí

Isiltasuna, tristura, samilian bakarrik  
egotes.

Hemen idatzi

Escribe aquí

BAKARDADEA, bizitzako momentu ezberdinetan esanahi anitzeko hitza. Lasaitasuna ematen dit, nor bere buruarekin aurkitzeko beharrezko ariketa iruditzen zait. Era berean, bizitza aurrera doan unean, tristura eta zer pentsatu haundia ematen didan hitza da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

- Camila oso baxzarri ikusten dut, bera baxzarri gogaltzen eta bera arzakialde ikusten oso baxzarri sentitzen delako eta jendea eta familiarik behar ditu beraren ondoan. Residentzi batean oso triste sentitzen delako eta familiarik behar du.

Hemen idatzi

Escribe aquí

ZEGAMA  
- BIHOTZEKO  
MIÑA  
- TRISTURA  
- IXILTASUNA  
- PENA  
- MARGOTZEA  
- LASAITASUNA  
- LAGUNTZEA  
- HARIYE

Hemen idatzi

Escribe aquí

Lasai egoteko ure momentua da,  
reflexionatzeko momentua, u uazena  
IKUSTEKO MOMENTUA.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaridade behartua:

- Tristura
- Dabura arko pentsatzeko
- Stresa ere sortu leike

Norberak bakarreda erabakia

- Lasaitasuna
- Palkea
- Bakoilza bere barrua atertu
- Bere sentimenduak ordenatu
- Triste dandenei lagundu.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristura eta lasaitasuna Amorrua...

Hemen idatzi

Escribe aquí

Cuando hablas y solo enti tu respuesta de manera echen enter, preguntas lloran de propiedad.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea nahizaezkoa da bizkan. Kontzeptua negatibo moduan hartzen dugu baina ez gasc konturatzen bakardadeak geure burua ezagutzen laguntzen digula. Hala ere, esia da bakarrik sentite horrek tristura transm.titzen digula. Hortaz, niretzako bakarrik sentitea etxera iritsi ez gurascek ezagutzen ez dizutela pentsatzea da, edo lagunekin egotean zure sentimenduak gutxietsi edo kontuan ez hartzea da; beste aldetik nire sentimenduak interpretatzen lagun keeman dut, nire pertsonalitate indartzen eta gustatzen zaizkidan gauzak nire kabuz esiten; independente izaten.

Hemen idatzi

Escribe aquí

- TRISTURA
- BAKARDAEA
- AMORRUA
- LAGUNTZA BEHARRA
- LAGUNAK BEHARRERAKOAK DIRA!!!
- NEGARGUREA

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- Tristora
- Bakardadea
- Amerria
- Lagunak behar ditugu!!
- Laguntza beharra

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Querida soledad,  
gracias por abrazarme una vez más  
por hacerme sentir grande  
cuando las esperanzas eran mínimas  
y demostrarme que  
puedo ser mi propio cojín de plumas  
que me tugo a mí  
por eso no siento necesitar a nadie, jamás  
#MiradoLaSoledad

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

bat ilunetan ikusten dirat  
izurrak.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Zokandakoa denetik behar dugun erabait da, gure kurua  
eta sentimenduetan bati etortzeko. Ez zain imoni guretzat  
balkandodeak hiltzeko, baina beste sentimenduetan baina  
normalitatearen jaram behar dugu.

Hemen idatzi

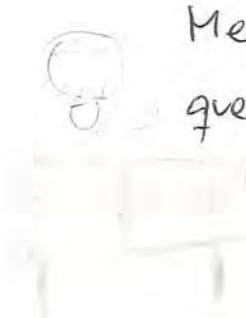
Escribe aquí

Batzuetan balardatzen lagun ona da.  
Ez dizu gezurik esaten, isirik erazuten  
zain etc zuzen ezagutzen ez zentzen  
guzak erakusten dizkizu.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Mejen Solo  
que mal acompañado XD



Hemen idatzi

Escribe aquí

Zegama, 2019ko abendua

Bakaritatea hitz "potoloa" da. Bakaritatea esanahi bat baino gehiago jainko liohen hitza.

Niretat esanahi desberdinak ditu, beti ere, bizirikah momentu desberdinetan bakaritateak burra gerta oso dabardit: tristura, beharra, poza ... momentuarek antera bata edo besta; dasaitasuna, inultasuna, konzentrazioa... Zer pentsatu oso emate duen hitza.

Hemen idatzi

Escribe aquí

A veces la soledad la relacionamos con algo malo, con el dolor y suprimiento, pero muchas veces te tienes que hacer amiga de esa soledad, porque es algo que va contigo, con tu persona.

Es como estar triste. Puedes estar triste ya que es un estado de ánimo mas, y te puedes permitir estarlo, pero cuando ya se convierte en rutina es cuando nos tenemos que preocupar, y lo mismo pasa con la soledad.

La soledad como la tristeza es amarga cuando se convierte en rutina, si no, no tiene porque ser mala compañera.

Puedes querer estar sola para pensar en ti misma, y eso también es soledad, pero mirando desde otra perspectiva.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea. Zer da bakaritatea? Niri honela entzunda hitz potolo sanaria iruditzen zait, izatez sinplea dena baina berez konplexu bilakatu daitekeena. ★

Gaur egun geroz eta adinero pertsona gehiago daude etxeetan bakarrik. Konturatu al gara faktore horietaz? Ona al da? ★

Traxia? Tristura edo poza ematen al du egoera horiek?

Pentsa dezagun gai honen inguruan gehiago. Pentsatu galderen inguruan eta ez dezagun inon baxtertu, hori dezagun jendea gehiago kontutan:

**HARTU HAU KONTUTAN:** ★

~ La conexión es la vida, la desconexión la muerte ~

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- lasaitasuna
- beharra
- tristura

~~(Zure) zure~~ zu zarenarekin konektatzeko unea edo sentimendua. Zure barrua husteko sentipena.

Positiboa tein negatiboa iruditzen tait baina beharrezkoa.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad, según y como se mire se puede tomar como algo positivo o negativo. De hecho, deberíamos de pensar más en lo positivo que nos pueda aportar esta. Al fin y al cabo, al estar solos, nos damos la oportunidad de conectar con nosotros mismos y saber que es lo que realmente nos hace felices sin tener que preocuparse por la aceptación de los demás por no estar solos. La soledad nos da el placer de una buena compañía: la nuestra.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí



EN LA SOLEDAD  
UNO COMPRENDE  
QUE LO ESENCIAL  
NO ES ACTUAR,  
SINO SER

Hemen idatzi

Escribe aquí

POSITIBOAK

- Lasar tesuna

- Doza

NEGATIBOAK

- Tristura

- Lagunik gabeko sentimendua

- . . .

Hemen idatzi

Escribe aquí



Jendea inguratuta ere bakarrik senti zaitezke.



Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola amigos.

Si que en estos momentos, tu autoestima está un poco baja, que aun estando rodeada de personas, te sientes sola y vacía. Te voy a dar un consejo, no te encierres en tu soledad, hay personas que estarían dispuestas a compartir su tiempo contigo, No sientas vergüenza de pedir ayuda, todos la hemos necesitado en algún momento de la vida.

ANIMO AMIGA FELIZ NAVIDAD

Hemen idatzi

Escribe aquí

Pertsonaz inguratuta egon harren  
inorrek ulertzen ez zaituela sentitzeak.

Hemen idatzi

Escribe aquí

¡ Qué bonita idea! HOLA :  
Espero que te haga la misma  
posición que a mí al escribirla,  
Si con esta postal te quito un  
momento de tu soledad y sonríes  
genial. Un ratito de soledad  
a todos nos viene bien para  
reflexionar, y así seguir 😊

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es estar  
rodeada de compañeros  
que no te aportan nada

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola a todos,

Creo que hay dos formas de reacciones ante la soledad en su inicio: la primera es dejar que te contuma y la segunda es usarlo como impulso para reaccionar enseguida y coger impulso, la vida sigue y nosotros también seguimos adelante, ánimo

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es un estado de emoción que consiste en estar solo y acomplexado

Hemen idatzi

Escribe aquí

lo peor de la soledad es saber que estás solo

Hemen idatzi

Escribe aquí



"La soledad enseña  
 más que cualquier  
 compañía."

Hemen idatzi

Escribe aquí

• Bakaritatea, askotan "tabu" bezala hartzen dugun gria dela uste dugu, eta askotan eguneko momentu batean, bakarrik egotea komeni da. Jende asko, beharria dio bakar-  
 deari, baina ez dugu ikusten, zu zure burua hobeto ezagutzeko edo beste gu-  
 zua batzuetarako oso lagungarria izaten da, eta bakarrik egotea ez da ezer txarra.

Hemen idatzi

Escribe aquí



Bakaritatea, sentipen honi erantzutea eta da erraza izango; baina, nola ahal izan duzu horrea itzasi? Benetan pentsatzen ahal duzu honi? Hemen gaude maite zaituzun pertsona denak; etagunak, lagunak, etagunak... Dumerapausu bat eman FOREGATIK, heldu zaitet aurrean dituzun txarretan begaletan eta mundu berri bat sortzen hasi zaitet, EGUN HEZKUN Laguntza eskatu.

MAITE ZAITUT ♡

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hoy me estoy muy  
inspirada

Hemen idatzi

Hola!!!

Escribe aquí

¿Soledad? Vaya sentimiento. Hay pequeños fragmentos en nuestras vidas en la que la soledad toca a nuestra puerta y una vez dentro es difícil dejarla ir. Tú que lees esto, no conozco tu historia, no conozco tus heridas o la magnitud de tus sentimientos, pero eres fuerte, sé que lo eres. Lo peor de la soledad no es que te sientas solo, sino que tu te dejes solo. Incluso el cielo se opaca cuando llueve, pero el cielo sigue siendo grandioso, así tu sigues siendo maravilloso. Será un proceso complicado, pero ya lo sabes empieza por acompañarte, valorarte y amarte. Aquí estoy yo deseando que lo logres. ¡Sonríe!

Me despido con una sonrisa

Hemen idatzi

Escribe aquí

Creo que nadie debería de experimentar lo que es la soledad, debería de ser un derecho el tener seres queridos o personas con las que compartir la vida, experiencias, vivencias... Esta es la única riqueza que existe en mi opinión y quien tiene esto, lo tiene todo en la vida. Nunca debemos dejar que esto le ocurra a nadie, y esto está en la mano de todos nosotros.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Sistema dut pixkauxka  
pixkauxka hobeto jostea  
denutzako, bakarririk ez  
egotea.

Bizi behar gara ilunioriskin  
denok artean.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Todos tenemos que aprender a  
sobrellevar la soledad pues  
siempre la vamos a tener en  
algunos momentos pero en nuestra  
mente pensar que nunca estamos  
solos porque va ser superior nos  
acompaña y ayuda

Hemen idatzi

Escribe aquí

Jendea 1930 Koak bakarrik  
daude baña ez dute nahi  
etxera inor jostea, orduan  
Zai Pa da. Lafuntzen  
egunero hitz egiten degu  
baña bakarra sentitzen direla  
Esaten du batek, bestea hobeto

Hemen idatzi

Escribe aquí

Uma situac n  
dura a la que  
la sociedad  
debe ayudar a  
solucionar.

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLEDAD ES BUENA COMPA A  
INTERIOR, SI ESTAS RESPLANDECIENTE,  
ANIMADO Y ALEGRE. PERO SI TE  
SIENTES REVUELTO, TRISTE,  
INSATISFECHO... !TE AMARGA LA VIDA!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Recuerdos, nostalgia --- unas veces, pero  
también libertad, paz, cauciones por descubrir.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Soledad jamiña del alma! La mejor amiga...  
Cuando todas se van,  
tú te quedas haciéndome compañía.  
Muchas personas te temen o aborrecen,  
mientras yo disfruto de tu simpatía.  
Me haces crecer, extraña para los demás.  
¡Cuántas veces te he buscado...!  
¡Y cuántas me has sorprendido!  
¡Vales mucho, compañera!  
Cuánto arte te debe la vida  
y cuántas parejas se habrán conocido  
gracias a tí ¡celestina!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Batuten adiskide  
bestete aurio,  
nurbek doler nola ete  
noizto,  
Eon kaixo ala adio,  
Barkadeak adin gutxiak  
ditu jarri.

Barkaderik txarra gendearekin gaudenak sentitzen duguna da.

Gogoratu momentu bat izan behar da non gure  
sentimendak eta momentu horiek kudeatzen ikasi behar  
dugun. Honek asko irakiko dugu.

Escribe aquí

Hemen idatzi

Hemen idatzi

Escribe aquí

CUANDO MI SOLEDAD NO ES DESEADA,  
PRACTICO MIS ACCIONES Y BUSCO  
GENTE QUE LE GUSTE LO MISMO  
QUE A MI

Un saludo

Hemen idatzi

Escribe aquí

¡LA SOLEDAD ES TU AMIGA INTERIOR!  
ASÍ COMO TENEMOS AMISTADES:  
ALEGRES, TRISTES, CREATIVAS,  
ABURRIDAS, FILOSÓFICAS, ETZ.  
LA SOLEDAD ES ESA AMIGA INTERIOR,  
QUE PUEDE SER CUALQUIERA DE ELLAS...

Hemen idatzi

Escribe aquí

Cuando la soledad es  
deseada no <sup>la</sup> sientes como  
soledad .... cuando es  
impuesta o tu alrededor  
no te ayuda es una  
cosa difícil de llevar!!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Un momento de umi vida quee  
tenia gente alrededor pero yo  
po que sentia era que estaba  
sola, una vez po supere me di  
cuenta que era por un estado emo-  
cional que tuve quee vivir para  
aprender... que tampoco era tan  
mala mi ~~AMIGA~~ SOLEDAD...

Hemen idatzi

Escribe aquí

Lo de momentos no  
siento la soledad y  
es eso que tarda mucho  
tiempo..... je je

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola amigo@ si en estos momentos  
estas sintiendo la soledad dá un  
paso y pide ayuda hay muchisima  
gente que esta deseando dartela

Animo

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad, desde el punto de vista actual, tiene muchas connotaciones negativas. Pero no siempre es así, una cosa es vivir en soledad, que tiene muchas cosas positivas, y otra sentirse solo, esto puede suceder incluso estando acompañado, y<sup>2</sup> ese sentirse solo te hace infeliz, es lo que te avista a la tristeza y a la concepción negativa de la palabra "soledad".

Hemen idatzi

Escribe aquí

Geure barnean konfiantza  
izan ezkeru, ez gura  
inoiz bakarik sentituko

Hemen idatzi

Escribe aquí

aurque esdemos  
acompañados  
nos sentimpos  
Solos pero algunos  
siempre esto con o  
nosotros

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad ... cuando no es  
forzada por una situación...  
irreversible...  
puede resultar hasta agradable

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad buscada es un placer

La soledad obligada / no buscada  
mata a las personas.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es un vacío de  
amor

Hemen idatzi

Escribe aquí

J'aime la solitude, mais je crois que pour certaines personnes c'est un grand problème. Aujourd'hui il y a beaucoup de personnes qui vivent seuls.

Hemen idatzi

Escribe aquí

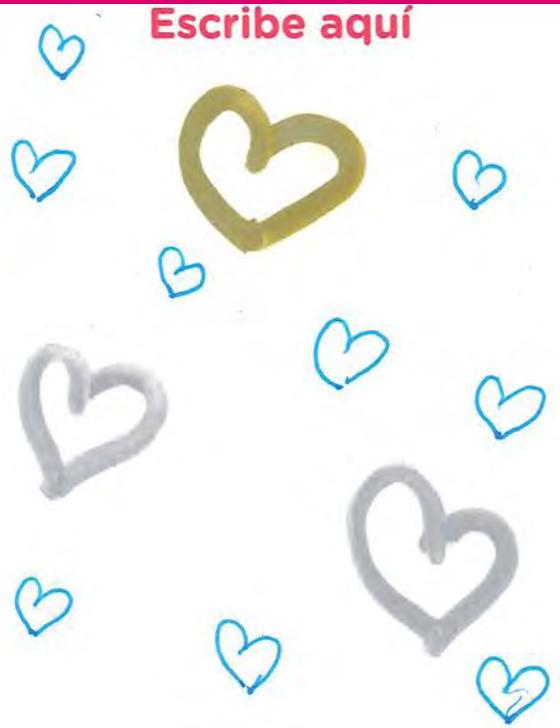
En momentos de necesidad, de tristeza, de melancolía no tener a quien recurrir.

**Sentirse solo**

Hemen idatzi

Escribe aquí

Um lapisz sin  
punta ma  
scribe y ya  
sin tu amor  
ma pueda venir.



Hemen idatzi

Escribe aquí

El verdadero problema es cuando la  
soledad se hace algo que no te deja  
estar feliz. Cuando estas triste o lloras  
lo tienes en el pensamiento como algo  
negativo. Porque otras veces disgustas de  
ella, entonces esta bien....

Hemen idatzi

Escribe aquí



Hemen idatzi

Escribe aquí

Yo soy una ~~hija~~ de 85 años que vivo sola, la verdad es que a mi la soledad en muchas ocasiones me gusta, pero creo que es debido a que tengo mis 4 hijos que me visitan mucho y como me vienen muchas veces porque hago los cosas mal, a veces cuando me quedo sola, digo que bien se está sola. Pero cuando pienso los pobres personal que viven solos y no les visita nadie me causa mucha pena porque tiene que ser muy

Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mi, la Soledad no es tan mala. Tiene sus pros y sus contras. Hay veces que echas en falta a la gente, pero en otros momentos, puede ser interesante, ya que tienes tus tiempos para hacer lo que quieras.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Todos estamos solos pero hay que integrarse en la sociedad para valorar a los amigos y así no estaremos solos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

BAKARRIK  
EGON

AUPA

DENAK BERAIEKIN



LAGUNTEA  
BERAR DUTE

Hemen idatzi

Escribe aquí

TRISTURA



=

BAKARDADEA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hace varios días, me acerqué a una persona que la veo siempre alrededor de la calle Loyola, una chica rubia, joven, siempre sola y acurrucada. Me da mucha lástima. Me acerqué a ella y le pregunté su nombre "SOFIA", me contó que es holandesa. Le llevé un café con leche y un croissant, hablé con ella y simplemente le acaricié su cara, y ~~le~~ su sonrisa me llenó el alma. Siempre que puedo me acerco a ella.

Yosune

- La soledad puede ser buena o mala.
- Es estupenda para estar contigo misma.
- Otra cosa es esa soledad que no quieres y no sabes cómo pedir ayuda.

### Hemen idatzi

### Escribe aquí

La soledad es uno de nuestros sentimientos más comunes que puede aparecer en nuestra vida. La soledad es cuando nos sentimos solos. Remedios para combatir la soledad:

- Sesión de cine.
- Lectura en la biblioteca.
- Paseos.
- Llamar a un amigo.
- Conciertos de música.

### Hemen idatzi

### Escribe aquí

La SOLEDAD ESTÁ con  
VOSOTROS y es NUESTRA  
cuando NO,  
sentimos solos

Hemen idatzi

Escribe aquí

SOLEDAD

No con temer familia mi amigos  
los que compartir cosas.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad para mi es triste y las personas mayores siempre temían que estar acompañadas para que las escuchan las miran y las cuiden.



Hemen idatzi

Escribe aquí

B

akardatea

P

obrezia

E

zjakintasuna

A

spertzea

G

aixotasuna

Hemen idatzi

Escribe aquí



Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mi la soledad es cuando estas  
aislado sin un compañero o una persona.

Te sientes desesperado, triste, solo y no  
tener a nadien con quien habla, ese es  
un sentimiento de la soledad.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es el olvido y la tristeza.  
Cuando nos hacemos mayores algunos pierden  
los recuerdos y nos sentimos mas solos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es un estado de animo que muchas la quieren pero nadie la necesita

La Soledad La Enfermedad del siglo  
Es un estado de animo

Hemen idatzi

Escribe aquí

B

L

A

T

Hemen idatzi

Escribe aquí



Hemen idatzi

Escribe aquí

Amiliarik ez edukitzea

Congiantza

EsPERANTZA

Hemen idatzi

Escribe aquí

TRISTIVRA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Pertsonak bakarda-  
dean fízitzera ez  
da orra - Gendearekin  
egotea oso on eta  
osasunt su da -



Aimma

Hemen idatzi

Escribe aquí

lagunekin ez  
egotea

Hemen idatzi

Escribe aquí

KOMPANIA

Sin soledad la vida es mejor

amor

Hemen idatzi

Escribe aquí

TRISTEZA

- NO ESTAR CON MI FAMILIA, NO VER A MI AMIGOS,  
SENTIRME SOLO, NO TEMER A TUS PADRES, NO PODER  
RELACIONARSE CON LA GENTE.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Euskaraz:

ETSAI TXARREMA

AURKITSBA

Esperatu:

Encontrare el peor enemigo

Hemen idatzi

Escribe aquí

Solitario es estar solo y triste.  
Yo lo que me gusta más es estar  
con los solitarios.



Siempre juntas.

NUNCA SOLO

Nunca estás ni estarás solo  
siempre estará alguien contigo  
quieras o no.

No estés triste,  
sácame una sonrisa  
y sigue adelante con la vida

La vida siempre con una sonrisa!

# LA SOLEDAD

No estás sola  
Tienes millones de amigos alrededor  
Y también familia  
Pronto estarás en casa  
Al calentito,  
con tus juguetes,  
Disfrutando...  
Espero que te mejores!

**CONSEJO:** Disfruta del tiempo  
que si pierdes un  
solo minuto no lo  
podrás recuperar.

## LA SOLEDAD

Aunque ya no estés conmigo  
recuerdo todos los momentos que he pasado junto a tí  
Y entonces aparezas a mi lado

GOPIA FUERTES

LA GENTE CORRE TANTO

La gente corre tanto  
porque no sabe dónde va,  
el que sabe dónde va,  
va despacio, para paladear el ir  
despacio.

## LA SOLEDAD

SI ENCUENTRAS LA SOLEDAD  
Y EL SILENCIO  
EN EL MEJOR MOMENTO  
ELLOS TE GUIARÁN  
AL MEJOR CAMINO

## LA SOLEDAD

La soledad es necesaria

Te ayuda a pensar

Pero también es mala  
por que no poder entrar

con tu amor.

Lo bueno es que cuando salgas  
sabrás cuánto amor te espera.

 1174

## LA SOLEDAD

La soledad no se ve  
ni se siente pero esta  
ahi contigo, adonde vas  
te acompaña, pero lo que  
no sabes es que ahora  
mismo esta ahi a tu lado  
acompañandote a todos lados.



## ~ LA SOLEDAD ~

No corras para esconderte  
la soledad siempre te perseguirá  
Ya se que no es agradable  
pero así es la vida.

Lo único que te quiero pedir  
que sonrías y me alegras el día.

# ★ LA SOLEDAD ★

11/12

- Se que no es fácil
- pero así es la vida
- no estés triste
- porque en mi corazón harás una herida
- eres un ejemplo a seguir,
- y gracias por ser tan fuerte,
- porque tú eres un sobreviviente

## La Soledad ♥

La soledad no se huele

ni se ve, ni se oye

Sólo te pido un favor

que cada vez que lo leas

te de la esperanza de salir,

y ver lo valiente que eres.

## La Soledad

yo ya no temo estar solo  
yo ya no temo estar hundiado  
yo ya no temo estar solo  
yo ya no espero a nadie que venga  
a por mí  
yo ya no tengo corazón  
y la soledad me persigue  
a todos lados  
y no me deja en paz

## LA SOLEDAD

Me caí en tus sentimientos

Y creía que eran para mí

Pero los vi y no eran para mí

Pero los compartiste con todos

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kasu ez dizute egiten  
eta bakarririk sentitzen  
zara

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaridadea niretzan da: Bakaririk egotea denbora luze batean.

Hemen idatzi

Escribe aquí

-Bakaririk uztea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik uztea

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nik uste dut lagunak alde batean uztea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Norbaiten bakarrik  
uztea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

JENDEAREKIN EGOTEA  
ETA INORK EZ ITZEGITEA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niretat bakarrik egotea da  
geizur egotea, baina batzutan nai  
det bakarrik egotea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzea

Hemen idatzi

Escribe aquí

bakardarea: Da pertsona bat  
bauarri sentiteen denean edo  
~~beste~~ beste pertsona u. ostendote  
pertsona bati Bauarri ostea,  
ere irakilitatea ematen do segaitu  
bakardare ez dabeti gaitoa.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardarea da norbait  
bakarik dagonen lagunik gabe,  
enferetatea gaitu edo familia  
ez enkitzea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Caso ez egia.

Bakarik etzi.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik egotea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik egotea

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik egotea  
eta kasu ez egitea

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaridadea zuke bakarrik  
egoten zarenean ~~edo~~ edo  
bakarrik sentitzen zarenean  
da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

- Neretzako bakaridadea lagun bat bakarrik  
uztea da eta bakarrik sentitzea, lagun  
gabe egotea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaridadea de lagun batek bakarrik  
uzten badu eta bakarrik sentitzen  
dela kimatuak dira

**Hemen idatzi****Escribe aquí**

-Bakarrik egotea, besteak lagunari uztea, ...

**Hemen idatzi****Escribe aquí**

Erlosetzeko arabil dezaguz baldin Normalean Sufertu egiten da bakarrik bizi diren asku abandonatutak izan direnak dago horrela balirak beste batzuk txikitatik erondira bakarrik eta triste.

**Hemen idatzi****Escribe aquí**

Bakardadea era askotara sentiarazi daiteke, adibidez, lagunik ez dutenean, triste eta bakarrik sentitzen zarela.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni bakarrik nagoenean triste egoten naiz, inorrek ez nagoelako. Aspertuta ere sentitzen naiz ezin dudarik, ezer egin, ezin dudalako norbaitek inik egin, norbaitekia jarasgu.  
Ez zait gustatzen bakarrik egotea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nenetsat bakar dadea da gertatzen bat bakarrik sentitzen denean, ez duenean ez lagunik, ez familiarik. Bakarrik ignoratuta gelditzen denean eta gertatzen kasu egiten ez denean.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni ez naiz asko eten bakarrik sentitzen. Baina Bakarrik sentitzen naizenean oso goizki. Pasa izan dot orregatik ezin duzu amore eman

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niri, bakarbaddea izatea ez litzateke gustatuko,  
izan ere, uste dut bakarrik egoteak tristura,  
amorrua... sentitzen dituzula eta ez litzaidate  
gustatuko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarbaddea. Bakarbaddea nire buruan  
sentitzen dudun sentimendu beltza da.

Bakarrik naizenean triste sentitzen  
naiz. Egonezina ere sorrarazten  
dit.

Eta zUK bakarbaddea sentitzen  
ahal duzu?

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni bakarrik sentitzen naizenean  
oso gaizki sentitzen naiz eta lagun  
artean sartzeko gogoa sartzen zait,  
baina nire bakarbaddeaz gozaten  
saiatzen naiz.

ANIHO!♥

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni bakarrik sentitzen haizenean barrutik  
Utsik egotea bezala, eta asko eskor-  
teen det horbait ondoan egotea. Azkene-  
an eguhero bakarrik bazaude pertsoa  
litatean al dieu aldatu, eta hori ez da  
hona, adibidez lagun gabe al zara  
lako galditu.

♥ANIMO♥ !!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea ona ala txarra izan daiteke, bi  
aurpegi dituen sentimendu bat da, baina  
egia esan, nik ez ditut txanponaren bi aldeak  
ikusten, niretzat bakardadea ez da atsegina,  
ez da arros kolorekoa, iluna da. Edonork  
senti dezake, baina bakoitzak hura interpreta-  
tzeko modu ezberdinak ditu, batzuk hori  
sentitzeko bakarrik egotea beharrezkoa dela  
diote, baina niretzat horrek ez du zerikusirik,  
gauza bakarrik sentitzea da, edonorrek  
zuri laguntzeko, edo behintzat irribarre bat  
eskeintzeko nahia.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bizitzak asko irauten du, bakarrik  
sentitzen bazara, ez etxi, jarraitu sinisten...

ANIMO !!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niri bakardabeak sentitzen ditzaizuek  
adiliderz: lagunak edo familia zure ondoan  
ez egotea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

KAIKO NI UNAI NAIZ ETA ASKO GUSTATUKO  
ZITZAIDAN NIRE ETXERA ETORTZEA ETA  
BIOK JUNGU GARAMEN DERA JUTEA ORDUAN  
ANIMATU.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nire ustez bakardadea da gendea zure ondoan  
egon artan eta zure lagunak izan artan  
zu berekin gustora ez egotea eta momentu horretan  
zu bakardadea sentiarazten dezuna ez egotea  
oso pozik zurekiko eta fentzateen ez dagoela  
inot zure ondoan.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea oso tristea da, niri  
beldurra ematen ez duan inolra  
sentitu harren

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea tristura  
trasmittitzen duen  
sentimendu gaibela da,  
eta sarriztan sendiketan  
eta lagunitan pentsaraztea  
igiten du.

Hemen idatzi

Escribe aquí

No estas solo. Puedes tener amigos o familia  
no pienses en eso porque seguro que tienes un  
montón de gente que te ama y te quiere. No  
perdas la ilusión por hacer cosas.  
No seas en vida por pasarla bien en la  
vida y ~~por~~ todo lo que quieras.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Munduan bakarrik bazaude, etxean, kalean...

Dena basamortu bat ematen bado, ezer hemendik  
ezer handik, bakarrik kilkerraren soinua kri kri,  
kri kri... Piztu imaginazioa eta gauza alaiak  
eta politak asmatu.

Eman kolorea mundua eta bakardadeari...

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Kaixo,

Bakardadean zauden pertsona bat zara?

Laxu orain ez zaudete, ni nator gure laguna eta  
badakit bakarrik zaudenean oso giroki pasatzen duzula.

Baina hori ez da guretat ofortak. Gogatu bizitzan  
eta saia zuretz lagun berriak lortzen eta beraien  
ondo pasatzen. Espero dut berriela bakardadea  
zer den gehiago ez jakitea.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nik uste dut bakardadea, txarra da. Ze bakarrik  
ez duzu ondo pasatzen.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakar darea egoten beriteen guziki sentitoko nintzen. hala laguna eta familia ez dardae. Hala bakarra sentiteen det. Nik nainoke familiakia eta lagunekin egotea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

2022-01-14  
Larri egoteko ez zera Bakar daren zuden bakar-  
munean. Jende guzia bakarrik egon dela noratu  
batean badaikit ez daren oso Po eta bakarrik egotea  
guziki Paratza duzaa baina Larri egon batean  
kontasatuko zea ez zuden bakarrik

¡ANIMO!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ez zauden inoiz bakarrik zure ezkerrean gendea ikusten duzu, zure  
eskuinaldean ere eta ez oharlu zure gainean dauden pertsonetaz,  
zure familia eta lagunak beti esongo direla zurekin zure bihotzean.  
Ez dizule inoiz bakarrik utziko momentu txarretan eta konhoretan ere.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeak egonezino sortzen dit.



Bakarrik zaudenean zera pentsatu behar duzu: berez, ez zaude bakarrik, zurekin zaude, eta laguntzarik behar baduzu, ez duzate, galdetu inguruko norbaiti!

Bazen behin mutiko txiki bat. Bakarrik zegoen etxean, eta bat-batean mila pentsamendu pasa zitzaizkion burutik: Lapurren bat sartuko balitz? Erori eta zorri graba bat egiten balitz? Eta, nire ama bueltako etxetik? Etc...  
Jonariren botak gaitz egiten badit? Zer egingo dut?



Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo! Nik ustc dut, bakardadea, gauza txar bat dela, eta hori sentitzen baduzu, asko sentitzen gert. Nik ez eduki ditut horrelako momentuak. Badakit zer nolakoa den. Aprobioa, estresa, tristura, norbaiten beharra... inork ez luke hori sentitu behar. Jakin ezazu, onena ora di zutela. Agur!

Hemen idatzi

Escribe aquí

ANIMO! ♥

1) Egunon aitona ta amona Zermodu zaudete denak Urretxu Zumarrako, kastolatik animok ta zorionak.

2) Nahia eta Uxue gara IZurteko neskatxak zuen zoriontasunak lortzea gure gaurko zereginak.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea entzuterakoan tristura etortzen zait burura, bakarrik logelam megarrez, dudam bizi za txarrean nentsatzem, eta besteem zortea embiditan, Kompainiarik gabe, morbait laguntzea etorri behar dem zihurtasun barik.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardate desberdinak daude, bat, bakarrik zaudanean, hau da, inor ez duzanean hitz egiteko, jolasteko... Bain beste bat badao, adibidez haserre zaudanean eta bakarrik egon nahiz duzanean. Baina, lehenengo idatzi duen bakardatean, tristura ikaragarria erakartzen du. Ez bakarrik tristura, aspertu egiten zara hitz egiteko eta jolasteko morbait ez duzanean. Batez ere zaharreen zortean geroz eta jende gutxiago duzu. Gainera ere ~~batzuek~~ lagunak askoz okeragoa da. Bakardatean dauden pertsona asko daude munduan, ni irene saiatu egiten naiz pertsona horietan hitz egiten.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Zaila izan arren, bakardadea gairitu daiteke.

Nik ere sentitu izan dut bakardadea momentu batzuetan baina azkenea lortu dut gairitzea.

Zuk ere gairitu dezakezu!

Animo!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nik ez dut inoiz bakar dadea Pasa, baina animoak bidaltzen ditut bakar dadea Pasatzen ari direnei. ♡♡♡ INAKI

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo Aitona amonak bakarrik sentitzen bazarite, pentseta ez dela zaila jendea ezagutzera aterata kalera eta lagun batzuk egun, Usorri jatorri onatez, txakurrekin jolastu...

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzen zara ezta?

Lasai, denok sentitzen gara bakarrik, baina badakit zu, uneoro sentitzen zarela bakarrik.

Nik animatzen zaitut, egunero kalera ateratzea eta seguru nago, zu bezala dagoen pertsonaren bat aurkituko duzula. Egunero hitz egin dezakezue, eta zuei buruzko gauzak kontatu elkarri.

Lasai, denok bizi ditugu momentu txarrak, baina ANIMO! ♡

Hemen idatzi

Escribe aquí

1) Egunon aitona ta amonak  
zer moduz zaudete denak

Urretxu Zumarragako ikastolatik  
animok ta zorionak

ANIMO! ♥

2) Nahia eta Uxue gara  
12 urteko neskatxak  
Zuen zoriontasunak lortzea  
gure gaurko zereginak.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni baharrik sentitzen naizenean jendearekin komunikatzeak  
lasaitu egiten nau. Nik zuri gehien gustatzen zaizun zer bait  
egitea proposatzen dizut. Zu bakarreda baino indartsuagoa  
zara! Aupa zu!! Musu handi bat!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Gutun honen bidez adierazi nahi ~~eraz~~ dut, bakarrik senti-  
tzen diren pertsonak ez daudela bakarrik, gu berarekin gau-  
dela, nahiz eta ez ezagutu, gu laguntzeko prest gaudela.  
Bakarrik egotea ez da txarra gu hobeto ezagutzeko ere  
balio du. Zuek, bakarrik sentitzen zareten hoiek, ez zaudete  
bakarrik, gu gaituzue laguntzeko. Zuek maite zaituzten perso-  
nek ez zaituzte inoiz bakarrik utziko beti egongo dira zu-  
rekin, momentu on eta txarretan. Nahiz eta zuek pentsa-  
tu inork ez zaituela maite, seguru nago zuek zuek duzun  
bihotz honarekin jende askok maite zaituela.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo. Postal hau zuri ammatzeko da eta  
hamela espero dut zu habetzea. Zeren mase ez  
dezu la merezi ani banema pasatzem. Amama  
eta espero det habetzea. Agur

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nik ere bakardadea sentitu dut batzuetan,  
baina jendearekin komunikatzen pasatzen da.  
Ez eman amore!

Hemen idatzi

Escribe aquí

~~Deia~~  
Lasai egon, badirudi bakarrik dagela gendea  
baina ez da egia, beti norbait dago berarekin,  
batzuk ez dira ondo espresatzen eta lota ematen  
die bakarrik dauden jendearekin egotela baina zuen  
ondoko denak seguru uaita diezutela. eta zuek  
beraiei ere.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo bakardabea niki nola ukutzen dudan nodua kontatzea, nator zuri sentitzen duzunerako. Niki laguneki itz esiten dut edo telebista ikusi baita Youtubeko bideo barrigarriak ikusi. Bueno espero dut laguntzea agur.

Hemen idatzi

Escribe aquí

HOBETO BAKARRIK EGOTEA PERTSONA TXAR BATEKIN EGOTEA BAINO.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo Aitona eta amonak, bakardadean ez egoteko zuen etxetik ateratzea naiko nuke, jonde berria ezagutzeko eta bakarrik ez egoteko. Zuen etxetan konpainia nai badetozte txakur, txori, katu edo inorrelako animalirik konpainia edukitzeko egokia izango zen, espero dut lagundu izana, ondo izan!!!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Zu bakarrik sentitzen bazara bizitzako gauza onetan pentsatu: zure familiar, zure txiki-ta lagunetan pentsatu, ikastolan ze ondo pasatzen zenuen beraienkin golansten.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

-Ni bakarrik momentu askoetan egon naiz. Ba Kardele an zere denean momentu txarrak eta momentu onak al dituzu eta beti hobeto da beti positiboan pentsatzea.

ANIMO EZ  
ZAUDETE  
BAKARRIK!!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Ureko, badakit ~~badakit~~ bakarrik sentitzen zarela, baina pertsonak gara ~~gure~~ eta horrelako gauzak gertatzen dira. Ni ez naiz inoiz sentitu horrela, baina da ere zertan bert lagunduko dizudala uste dut. Akordatzen dizut jende berria bitartean, badallit ez dela erraza eta ez ba diru hori egitea lortzen lasai, piztu telebista imaginatu pertsona zoragarriak zinguratuta zaudela eta bestela saiatu pentsatzen alote onak bakarrik egokian.

NI ZURENIN NAGO, EZ ZAUDE BAKARRIU?

Hemen idatzi

Escribe aquí



Bakarrik ez sentitzeneko sendagai bakarra jendearekin komunikatzea da. Bakarrik sentitzen bazara kontatu zure ingurukoiei zuk sentitzen duzuna eta segururago gehiago bisitatoko dizutela. Horrela ez bada eguneko zentzura joan eta an beste jubilatuekin komunikatu familia berri bat egingo duzu an!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo. nika Saioa dut izena.  
Ni ere bakarrik sentitu izan naiz, txikia nintzenean, hala ere, nire lagunak cursera ateratzen lagundu zidaten. Bakarri batek baina gehiago dauka, haserre zaudenean eta bakarrik egon nahi duzunean, triste zaudenean, bakarrik uzten zaitoztenean... Animoak eman nahi dizkizut gaitzuzi pasatzen ari bazara, ez zara bakarra eta cursera atera behar zara. Niri tristura handia ematen dit norkait bakarrik sentitzen dela jakiteak, beraz lasai cursera aterako zarela.  
Animo!!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarri batek bakarrik ala ez, bakarrik ala gurekin,  
irabazitako ala ez herentziak,  
inorrek pasa nahi ez duena,  
edo bakarrik erabakitzen duena,  
iluntasunean bizi dena,  
edota erabat argitzen zaituena.  
B: cursera erabat desberdinetan.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo, ni pello naiz eta inoiz ez naiz bakarrik  
sentitu baina naito nake bakarrik ~~ez~~ egin  
hauskatzeko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo, aitzona eta omonakya bakardadean balego traktur bat  
edo gatu bat erasiko nuen konpainia asko ematen dute.  
Espero dut 2020 hau oso ondo pasatzea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardea oso sentimendu gogorra  
da baina ez amore eman! Bakardadea  
sentzen dudanean musika  
entzun eta asko lasaitzen naiz,  
beraz, badakizu zer egin.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzen zearanean pentzatu  
ze zorte ona euki dezun

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzen bazara, ez egin zalantzarik  
Pertsona batekin hitz egitea, edo materia bezalako  
zentruengana urbiltzea. Espero dut zentru aurretik  
animatzea.

ANIMO!!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

hau idazten dut ez sentitzeko bakarrik:  
atena, itz egin jendakarekin eta Pentzatu zu ahal  
dazula denekin. Ez etsi!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentiberean naitzen musika entzuten hasten naitz.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niri transmititzen didan sentimendua lasaitasuna eta tristura. Lasaitasun, baina orok zaudenak nahi balimela desus. Tristura, ez dirutenean urter leku batera joaten sekul mahiderunean.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik, niri asko gustatzen zait bakarrik egotea ni %100 ni izan naitzekelako, baina sentitzen dut inorrek ez ditela konprenditzen. Lagun ei gehienetan berdin zait nire zer vste dudana, nire aitak ulertzen dit baina nire amak oso gaizki pasitzen dut momentu bati. Orduan bakarrik egonda, hobeto egoten naitz eta aztu egiten naitz beste guztiataz.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzen zarenean maskota bat adoptatu edo erosi dezakezu edo bestela zure berdina sentitzen duen lagun bat egin

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo,

Bakarrik sentitzen zara? Badakit ez dela erraza, baina nik hiru gauza proposatzen dizkizut.

1. Bakarrik zurenean gomendatzen dizut txakurtxo bat adoptatzea.
2. Kalera atera paseotxo bat eman, kafe bat hartu.
3. Lagun berriak egiteko eguneko zentzura joan zaitezke.

Eta garrantzitsua lortzen hitz egin, hobeto jakin direla. Nire iragabirik, meroz potoa bit!



Hemen idatzi

Escribe aquí

Imaginatuz zure familiakoak daukela zure albaan, Enesi denetikiko besteekin erlazionatu. Mahi jolasetara jolatu, kalerara adibidez. Saikatu ez pentsatzen bakarrik zaren. Deltu zure familiakoak bisitatu jateko.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea nere ahizpa, familia eta lagunik gabe nagonean sentitzen dut.

Jendea bakarrik ikusten dudanean ez naiz dartzan gairik daukela, bakarrik baina ez dut ezer egiten hori ez gertatzen. Norbait bakarrik egon nahi baldin bada, horri ez diot bakardadea esaten, baina nahi ez duen norbait bakarrik sentitzen baldin bada berukin egon behariko ginateke ondo sentiarazteko.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea aukeratutakoa denean lasaitasuna ematen du, baina ez denean tristura sorrarazten du. Ez duzu inor hitz-egiteko, barre egiteko, iritzia emateko, gauzak adosteko, komunikatzeko, ez duzu inor maitatzeko, berarekin denbora pasatzeko. Inork ez du merezi bizitza bakarrik eta triste pasatzeko.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarrik sentitzen den pertsonarentzat,  
Bakarrik sentiarazten zara? Kasorik egiten ez dizutela sentitzen zara? Ba ni, zurekin nago. Askotan bakarrik sentitu naiz, baina gauza onetan eta politetan pentsatzen da modurik hobereana bakardadeaz ahazteko, adibidez, Kanpoko familian. Bakarrik sentitzen zarenean, maite dituzun pertsonetan pentsatu, familian, eta momentu batez irribarrea aterako zazu eta ez zara bakarrik sentituko.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Aspalakion bakardadean sentitu nare baina gairadite egin dut ~~gandea~~ beste gendeorekin egoten eta behar izan atentzia hartzen.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarrik, beti bakarrik sentitzen... Inorrek ez nau entzuten ez bisitatzen, ohean eseri eta momentu haiek gogoratzen gabonak, urteberria... bakarrik nago baina bihotzak laguntzen nau. pozik egoten.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Kaixo, seguro aski zu sentitu zera bakarrik, baina lasa? ez zaudete bakarrik, eta dago pertsona bat non egunero ari dira pentsatzen zurekin adibidez:

Non zaudete? edo Nola zaudete?

Esaldi dago ure gustakoeua espero det zuri ere gustatzen zait zue, honi ure sekretua ez bakarrik sentitzeko:

"La vida sigue con o sin amigos con o sin amor"

Ez pentsatu "bakarrik nago" zergatik dago pertsona bat non ari dira pentsatzen zurekin:

Non zaudete? Nola zaudete? ...

Atentamente zure lagun batik.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea puff a ze rrollea eta?  
Inoiz ez esan bakardadea sentitzen duzula.  
beti dago lagun edo Familiako bat prest zuri  
laguntzeko. Egun batean sentitzen baduzu  
pentsatu zure bizitzako momentu onetan.  
Azkenean konturatuko zera zortu asko duzula.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea, zer sentitzen da hitz hori  
entzutean? Ni behintzat, pentsakor (eta  
triste sentitzen naiz. Baina beste aldetik  
pozik, badakidalako norbait egongo dela  
hor ondoan. Eta ez badago inor, oso ideia  
ona da lagun berri eta zoragarriak  
egitea. Espero, zuk edo zuek berdina  
egitea, hau da, lagun zoragarriak egitea  
eta beraiekin ondo pasatzea. Aurr!♥

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea bakardadea egotea oso ondo etorriko zaigu  
beste batentan ez dago nahi horrela sentitu. Bakardadea dauden  
pertsonek bakarrik daude asko balio dutelako eta  
suda ez delako horretatik konturatzen. Pertsonek guztia  
berbentetan hobetu behar dugu nor ez da perfektua.  
Pertsonek askok ez duten baloratan jarduera eta haur eta  
naberi baten bidez pila bat. Nare baten erakutsi dezun  
zuzentzeko mundu baten hoberea eta orain bakarrik  
~~zuzentzeko mundu baten hoberea eta orain bakarrik~~  
ZUK ATIAL DEZU ASKO BALO...

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakar dadea denok daitigu gaitxi sentiarazten  
digula eta momentu horietan gauza onena da  
zure bizitzako momentu onenak gogoratzea.

Onena opa dizuet!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Sentitzen dut zu bakar dadean bazaude  
baina horrei aurre egin behar duzu!  
horretarako, lagunekin geratu, familiarekin  
laguntza esate... Nire amona adibidez  
bere gizona hil zanean bakarrik geratu  
zen baina hondoren bere lagunekin  
hasi zen geratzen ostegunetan  
pintxopoterak jateko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Han dago gizon hori bere ofizian eta ez dago inor km bateko  
itxuli inguruan, orduan lehiotik begiratu du eta urrutian beste ofizina  
bat ikusten du han izugarrieko jendera ikusten du eta ataleko sentimendu  
barbera sentitu du.

"BAKARDADEA"

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarria dena emozionalki edo fisikoki izan daiteke, batzuetan izan daiteke eta besteentzat txarra. Lagunak eduki, ezkontuta edo ez egonda... Bakarria sentitu dezakezu. Nire kasuan nire anahiaren aita hil zenetik bakarrik sentitu naiz, hala ere. Lagun asko ditut horietako batekin poza sentitzen dut eta gutxiraka bakarrik ateratzen naiz. Bakarrik nagoenean, bakarria dena lekutik ateratzen saiatzen naiz abestuz, dantzatuz... Ohitu eta gero bakarrik egotea ez da txarra edo bai?

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nik bakarria dena bi arpegietatik ikusten dut. Nahitakoa eta nahigabekoa, Nahitakoa zoro espazioa behar duzula egoten zara bakarrik. Baina nahigabekoa izenak esaten den bezala nahigabe da. Zuk pertsona batetik asko egoten badara eta gero lamagatik edo beste gausa batzuenatik jaten bada, gero inorrek ez ingo zarela egon da, familiarekin, lagunekin. Ez zarelako ondo eramanen edo ez duzula berekin arremar handirik.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni, batzuetan bakarrik sentitzen naiz. Nere gelan sartzen naiz eta lasaitzeko musika entzuten hasten naiz. Konturatu baina lehenago pozik nago. Nere bizitzako momentu alai guztietaz gogoratzen naiz eta oso zorteduna naizela gogoratzen naiz. Zu bakarrik sentitzen zarenean horrelako zerbait egin dezakezu. Gogoratu ez zaudela bakarrik!  
ANIMO! ♥

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nik mai dudonean bakarrik egotea ondo dago, baina ez dudonean bai ez da ondo sentitzen. Bakarrik egotea maiz kaxerri magalenan, trisht, dudetan...

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nere ustez, bakarrikadea baharrik egotea da, lau da, lagunen kanta esotea, familiaren kanta esotea, esate baterako, Zurekin inor esotea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik nagaslean (baina nik aukeratzen ez dudanean), tristurak gaineraka egiten nauela sentitzen dut, izan ere, bakarrik zaudenon, ez duzu inor zure kezak eta beharrik adierazteko, edo ez behintzat, konfiantzarake inor. Eta, gutxinaka gutxinaka, beldio eta kezka horiek biltzen joaten dira zure barnean, zure pazak eta susoak itzaltzen. Nik behintzat, horrela sentitzen dut bakarrikadea, etortzen denean. Eta zu? Bakarrik al zauden? Ala bai, ez utzi bakarrikadea zure pazak itzaltzen!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nik bakarrik Agorren endo  
azkenan aspirtu egiten  
kontsatzen du haiek oso  
egongo direla.

nago, baina  
naiz. Hortan  
aspirtuak

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Niri bakardadeak, pena sentiarazten dit,  
ez duzulako inon edo ezer alaituko edo lagunduko  
zaituenik.

Bakarrik dagoen norbaiti esango nioke,  
animatu eta amore emateko, beti norbait  
edukiko du laguntzeko "harbat" toki eta egoitza-  
tan.

Askotan, bakarrik egon nahi izaten dugu,  
haserre gaudelako etab., baina ez da beldina  
bakarrik gelditzea, izan ere, ez du hori inonrek  
nahi.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadeak bi aurpegi ditu, positiboa eta negatiboa. Niretat bakardade  
positiboa ez da hain atsegina, baina bakardade negatiboa ez da batere  
ondo pasatzen. Bakardade negatiboa da, adibidez; zere lagunak beraien  
ez jolastea erabakitzen dutenean eta ez dakizunari zer egin, horrelako  
kasuetan batertuta sentitzen gara, ankeruz bete.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea bi aurpegi ditu alde onak eta alde txarra, onak bakarrik nahi duzula egon, adibidez hondartzen olatuekin ondo eta lasai zaude.

Alde txarra, berriz, jendearekin gaudenean eta bakarrik sentitzen zara eta ez zaude animatuta, ez zaude gogotsu.

Animo eta aurrera ez utzi gertaera horiek gertatzea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo, Neretzat Bakardadea guzua txarra bat da. Batzuetan nerzoma eskorekin gauden inguruetan buina bakarrik sentitzen gara.

Horregatik, kasu batzuetan ez da beharrezko nerzoma eskorekin ondo sentiarazko.

PD: i♥you!!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo, ni Egoitz naiz eta 13 urte ditut. Urretxu-Zumarragako ikasle bat naiz eta nire ustez bakardadea hau da:

Edozein tokitan inor ondoan egon gabe egotea da, ondoan esaten dudanean ez du esan nahi fisikoki, bihotz ondoan baizik. Espero dut zuk ni bezala bihotzean norbait evkitzeu. Batzuetan bakarrik egon nahiko dut buina ez dut inoiz ezagunik bakarrik utziko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaradadea; triste naqo, et dut lagunik nire qurasoak et didate kasurik daiten, et nait zoriontsu, et dut biattekos qoqorik... Baina aurrera aterako nait, zerbaitegatik naspelako nimen, bakarrik edo norbaitekin, baina ni nimen biattekos disfrutatzena etoin nait, et quattia kezatera!

- ÉSPABILA QUE SONREIR ES GRATIS, QUE LA VIDA SON DOS DÍAS !!! -

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni babuetan bakarrik sentitu nait baina kasu gehuenetan ez nuen nahi, pertsona askok bultzatu naut.

Hasieran zerbaüt edo norbaüt nire ondo ego bezala sentiarazten nau.

Kritikatzen, nere burua gauza negatiboz betetzen sufritzen eta momentu batean abandonatu egiten nau.

Bihotza bere lekuan ez dudala pentsarazi arte.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaradadea etortzen zait burura zu bakarrik ikustean, txarrerako, nahiz onerako.

Jolas-orduetan, eserita zaudete ezer egin gabe, inor alboan eduki gabe. Beti pentsatzen dut ea zer duzun buruan, ea pentsatzen duzun bizitza osoan horrela egotea.

Etorri gurekin, gu gara betidanik behar izan dituzun lagunak, guk lagunduko dizugu behar duzun gauzetan, behar duzun momentuetan.

ETORRI!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo, Gaitz naiz eta niretzat bakar-kade mota asku  
daude, bakar-kade ona eta txarra, ona bakar-kadea behar  
denezuean da eta txarra, partsonak ondoan behar dituzuean.  
Beste batek nahi gabekoak eta bilateak, nahi gabekoak  
konturatu gabe bakarrik zaldenean eta bilatuak  
bara bakarrik gelditu dala da

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nire ustez bakar-kadea pertsona bat bakarrik sentitzen  
denean gertatzen den momentu, denbora barbe... bat da.

Nire ustez, momentua txarra baldin bada edo gaizki  
pasatzen ari bazara, hoberena pertsonen artean  
jatea da, beraienkin komunikatu, denbora pasatzera...

Horrela konturatuko zara maite zaituen jendea  
dagoela eta ondo sentibuko zara pertsonen  
artean egotean.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niretzat bakar-kadea, inorren babesik gabe  
sentitzea da, baina ez dugu gustuko sentazio  
hau. Norberak bakarrik egon nahi duenean, ona  
da, bizitzea ari garen momentuez hausnatean  
dugulako burua astinduz. Nahiz eta batezutan bakar-kade  
denk beldurra ematen duen. Hau irakurri baduen  
eta bakarrik sentitzen bazara zue nahi gabe  
izan gogoan esaldi hau.

Hobe bakarrik konpainia txarrarekin baino.

Agur bero bat!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakar dadeak bi aurpegi ditu: gogoko bakar dadea eta nahigabeko bakar dadea. Nahigabekoa gogorra da; laguntzarik gabe, adiskidetasunik gabe... desberdina itango baina bezela sentiarazten ditu. Gogokoa, order, atsegina da, behar duzula eta nahi duzula sortzen dena.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ba ikusi, nire aitona baurrua bizia zen. Ondoan erre sidentzia batera joan zen eta han alaeimerra detentatu zuten. Baina, hala ere, nire aitona auzartan beti irribarre bat du aurpegiari. Disgutu tate egun guati etan eta ez aharatu, animatu!

ANIMO ☺

Hemen idatzi

Escribe aquí

Lagun bat dut bakarrik dagoena eta animatzeko diot kalera irtetzea. Batsueran ez ertaten diti. Arzakemlan lagunel bezagutzen ditenean gurekin galditzen da kalera irtetle. Tante tenituz zuen beina orain proza tenituzen naitz lagunekin ondo ikuriz.

ANIMO eta AURRERA!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni Nahia naiz eta orain nire historiaz kontatuko dizut.  
Orain dela hiru urte edo lau, nire herriko puztinara  
jouten nintzen, baina, problema handi bat izan nuen  
beste nekak eta mutilak ez ziren nire ikastolara  
etartzen eta ez nuen inon etagutzen. La eguneru  
nirekin sartzen ziren eta barandita uzten zidaten,  
azkenean, ezin izan nuen geiago aurreratu eta  
ahurre egin nien. Naiz eta azkenean lagunak egin  
orain beste igerileku batera joaten naiz igeri  
egiten eta kompetitzera joan naitzekelako.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nire izena Telmo da, eta bakardadea sentitu  
nueneko istoria kontatuko dizuet:  
Txikitatik, eskolan, bizi lagunekin ibili naiz,  
Denekoko gebilen juntu, baina 3. mailara  
helduta koan, gelatik aldatzeko garaia iritxi  
zen. Bakoitzari, gela desberdin batean jarri  
ziguten. Hala ere, oraingo gelatan lagun  
berriak egin ditut. Orain, lagun zahar eta  
berriekin ibiltzen naiz, eta inoiz baino  
poziago nago.  
Muxu handi bat!!!  
Agur!!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo, lehenengo gauza Urte Berri On! Badakit bakarririk  
egotea ez dela guztiok gustuko dugun gauza bat, izan ere,  
bakarririk egoteak buruz martxan jartzen du, sentimenduak  
gora eta behera, pentsamenduak gorra pentsamenduak  
behera. Batzuetan, pertsonak berak, nahi izaten du bakarririk  
egon. Besteetan, pertsona askoren inguruan egon eta bakarririk  
sentitzen zara. Askotan, gendeak bazteritzen zaite. Ni, egoera  
horietan baten ~~ba~~ aurrean beldurtuta sentituko nintzateke.  
Ez dakit zu, zein egoeratan zauden, baina nire  
zioritsu izatea eta animoak opa dizkiezute. Agur!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niketzat bakandadea ez da hain txarra butzuetan txarra da baina bueno. Badut aitona bat beti bakarrik bizi dena horregaitik bisitatzen dugunean, animoak eta barreak egiten dugu baina gehienetan triste egoten da. Niketzako importantea bera zorianitsu izatea da nire aitona maiten.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bukatu du afaria prestatzen. Arrautza, hirugihar zatitxo bat eta salxitxa pare. Eseri da telebista parean, itzalita dagoen telebista parean, eta ingurura begiratu du. Ez dago beste inor. Aspaldi ez dago beste inor. Egunero inidi berbera. Egunero.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakandadea jakinda nolakoa den, oso tristea da. Ni inoiz ez naiz egon bakarrik mentalki, baina badakit gende asko oso gaizki pasatzen duela. Munduan gende asko dago bakarrik egon nahi duela eta horregaitik ez dute supritzen, baina gende asko dago ezinezkoa esingo zuten lagunak edukitzeko, horregaitik postal hau bidaltzen dut, gende horiei pixkat pozik egiteko jakinda pertsona batzuei inporta diela, eta ez gaizki pasatzeko.

Urretxu Zomarraga Ikastolako DBH 2c ikaslea.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nik uste dut banarrin egote ona dela baina bere neurrian. Ni ~~beti~~ banarrin gutxitan egoten naiz berriz bat dudalako eta gaur berdinan egiten ditugulako, baina batzutan banarrin egotea gustatzen ez zaidane horrela hausnortu egingo nirelako.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Oraingoan animatuko zaituztet bakarrik ez sentiarazten.

Nire amona, bakarrik bizi da, baina hala ere berek irribarre handi bat du aurpegian.

Nahiz eta bakarrik bizi beti berekin egoten naiz animatzeko. Gu ez goazenean bisitan bere lagunekin ateratzen da eta parre asko botatzen dituzte.

Ez gaude bakarrik, Animo!!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nik esango nizuke depende eta ze egun daukazu bakar dadea ona edo txarra izan daiteke. Ni adibidez bost urte daramateat bakar dadean nere lagun batekin besteek kritika entzuten asike ez agobiatu eta lasai egon mardo gutia egon da noizbait bakar dadean eta ni ere zakuan sartzen naiz. Lasai holi ki holi ki bakar dade ohi hasatzen joango da eta lagunekin barrezka egongo zata. Besarkada andi eta hotolo bat:

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

- Neri bakardadea oso triste sentiaratzen dit eta amorra pixka bat ere  
- Bai nire lagun bati bidaliko niolke eta esango niolke ez hoserretzeko  
ahim arku: hoserretza jendok pentsatzen dutz euk beti hoserretzeko eta  
ere ez egin kusu esaten ditudanagatik beti niri emen egango  
naitzeko. - Bui mengoen nire gelako ekim eta bereide pentsatzen zuten  
jauka urrutizaino eta galdetu nimen ea morbut galditu dezakeen merkekin  
eta esan ziaten EZEZ eta momentu horretan sentitu nimen bakardadea  
eta tristura.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nirezat bakardadea ez da txarra,  
bakoitzak burua ezagutu dezakeelako  
ulertzen dit zuki gaizki pasatzen  
aritzea baina gauza txar guztiei  
alde ona ateratzen behar zaie.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Egia esan, ez nahiz oso bakartia, baina izan  
niruen gasaiak, 2016, hau da 8 urte nituenean, gelako  
gelakidez aldatu gendean, nire lagun deras beste  
gelakera bidaldu zituztenean, baita nere lagun onena  
hasieran oso bakartik sentitu nintzen eta nere lagun  
arremana asko etorri zen, beste lagun batzuk egin  
zituzten eta niri ez. Egun batean neskak nire  
gelakide batekin jolaster hasi nintzen eta  
egunak eta urteak pasa ahala nire lagun onen  
onena bihurtu da. Berezinezinak gara, eta gelako  
beste neskan nire lagunak egin dira.  
Gauzak asko aldatu dira 2016-tik 2020-ra  
baina ez nuke gela ahaztatuko ezta 1000  
erorngatik ere

Soledad

Como evitar la soledad en personas mayores. Para muchas personas mayores, la soledad no es fruto de una decisión propia. Sino una situación impuesta por la propia vida. Una cosa es vivir solo y otra diferente sentirse solo, hay mujeres q la Soledad la lleva mejor q otras depende de su economía, y su salud mental, y se a socia a mayor riesgo de depresión.

Las personas q viven sola son mas propensa a la obesidad, de presión, diabetes, cardiovascular, demencia senil, su ta una malaalimentación. Los mayores prefieren vivir en sus casas aunque sea solo con sus recuerdos, sus vida, sus hábitos, y su entorno. Tambien hay otros q están activos. En la actualidad existen asociaciones y talleres culturales de todo tipo como Hogares de Pensionista, Pero tienen q cambiar los gobiernos las Pensiones de los Jubilados, por que algunos no llegan a final de mes.

Egun batean kanpoan negola, eta ikusi nituen nire lagunak jolasten futbolean eta esan nien haber al nintzela jolastu eta esan ziaten ezetz eta ni momentu horreta ba bakardadea sentitu nuen.

Bakardadea gauza asko izan daitezke, pertsona bakoitzak bere erara bizitzen baitu

Derai gortatu zaigu noizbait bakarrik egoteko gozatu edukitara, zu zure buruarekin lasai egoteko, edo pentsamenduetekin.

Ni bakardadean egonda nago, eta ez da esperientzia polita izan. Gauza asko daramaitzazu buruan

Bakarrik zaudenean noizbait zure ondoan nahi duzu, laguntzeko eta entzuteko prest dagoen lagun bat, eta beste batzuetan berriz bakarrik egun nahi duzu

Hala ere, iruditzen zait lagun batekin bizitze ederrago dela.

Hemen idatzi

Escribe aquí

No doy oportunidad a que me iguale de la Soledad que en mi caso es impuesta, no elegida, no obstante no me dejo vencer por ella. La combato llevando una vida muy activa, procurando ayudar a gente que me necesita y con actividades artísticas. No me siento sola, Tengo muchas amigas, Hijos y nietos que me quieren.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Cuando uno esta mal psicológicamente la soledad se lleva mal, es como una mortaja muy pesada que no te deja andar. Te ves fuera del mundo sola y desesperada, no ves salida. Entender y comprender la soledad es primordial. ¿por que he llegado a esta situación? que cambios debo hacer y que herramientas tengo. pedir ayuda familia, amigos autoayuda es primordial. Reflexión, meditación y relajación nos pone en el camino de salir de situación de soledad. Aprender a vivir sin sentirse solo es maravilloso; apoyarse en los demás y disfrutar de la vida y vivir cada momento como unico.

Hemen idatzi

Tengo 82 años

Escribe aquí

S. S. 5-1-2019.

¿rees para mi la soledad? es sosiego, tranquilidad, Reflexion, Paz Participar en las actividades que mi cuerpo me permite, y estar con los que mas quiero. Felid Navidad

## SOLEDAD:

- \* ERES MI COMPAÑERA CUANDO TE ELIJO VOLUNTARIAMENTE.
- \* CUANDO LLEGAS POR CIRCUNSTANCIAS AJENAS A MI VOLUNTAD Y "AUNQUE NO LO HE VIVIDO", PUEDO PENSAR QUE PUEDE ENTRISTECERME Y DEPRIMIRME, PUES EL HUMANO ESTA HECHO PARA RELACIONARSE, SIN ESO LA VIDA CARECE DE SENTIDO.

Soy una Sra de 72 años con un hijo viviendo entre Japón / Alemania.

Soledad { existe tanto para el inmigrante como para los que hemos nacido en esta tierra.

En un momento de nra vida encontramos "SOLEDAD" que a veces tan sumamente dura.

Podemos hacer: Volver a humanizarnos, el cuchar sin culpa y siempre con una sonrisa que es: "GRATIS" y quien lo recibe se enciende, que satisfacción sienta.

Importante: Voluntariado pero importante lo sienta este preparada. <sup>esto se lo brz</sup> <sup>en un momento</sup> pero lo sienta de ellos

Hay dos soledades

- 1) la soledad deseada, cuando se busca la intimidad y estar solo cuando uno quiere estar solo.
- 2) la soledad impuesta. Cuando no se quiere estar solo pero no se tiene compañía.

Yo opino que todos tienen derecho a la compañía.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni etorri nitzenean Bakardadea  
sentitzenaen baína Poliki Poliki  
Gainditu dut.

Zuk ere lortu dezakezu! ♡

Animo!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

La caminata más  
difícil es la solitaria,  
pero también es la que  
te hace más fuerte.

"Para andar hay que  
emprender un trabajo  
interior que sólo la  
soledad hace posible"

Es triste pero la soledad  
es la única que no te

Hemen idatzi

Escribe aquí

Asiatan sentitzen naiz bakarrik, lagun artean, familian, eskolan...asiatan. Lagunak, laguntza be-  
har duten momentu guztietan laguntza egiten dilet eta zulo beltz batera ez sartzen laguntza dilet, hauek  
berri, guziki nauaen buruztean ez didate kasu zipitzak egiten. Nire inguruko jendea nire auzotik  
sotik firtzen dela iruditzen zait, saskibaloian kanasta batean auzotik egiten badut guziki bapirtzen  
didate eta horiek auzotik asko zuzten didate. Nire atzetik guziki eska ere entzun dut kordrika-  
koren bat eta nire auzotik pertsona onagena egiten du. Egun osoan buruan bueltatzen edukiitzen  
dudan gauza bakarra balio ez duan pertsona bat naizela da. Nire inguruko pertsona guztiek  
arduratzen naiz, eta aldiz, inor ez da nirekin arduratzen; Mina hartzen badut "horri ez da  
ez, altxa eta sendatuko zara" eta horietako esaldiak josten ditut egun guztian zehar.  
Izugarriko esfortza egiten dut guztiak orok sentitzeko baina hauek ez didate  
baloratzen eta oso bakarrik sentitzen naiz.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La palabra Soledad tiene nombre de mujer pero el adjetivo también es para los hombres pues el significado es lo mismo, cuando más años se viven y estamos la pareja y con buena salud es estupendo, lo malo es cuando falta uno de los dos y los hijos ya han volado su destino, entonces te sientes sola o solo, y la soledad te ataca, y es cuando hay que recordar tiempos pasados cuando vivíamos todos juntos, y así aumentar la soledad y poder estar más alegres recordando bien...

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Egun batean, futbolean jokatzeko ari nintzelako pasea eskatzen hasi nintzen eta ezentzun eta ezikusikenez egiten zuten. Ezin hobeto kokatzen nengoen pasela lortzeko baino ezek... Momentu batzuetan, eta zih idazteak izan sentitu nintzelako.

Orain eskolako geldia lan hau proposatu digute eta zu zer gaitziki sentituko zarenaz konturatu naiz. Emendik, nire "apoyo" maximoa eta musu handi bat zuzkide!!!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Tengo 80 años, Pero no puedo opinar sobre la soledad porque nunca experimentado esa sensación, porque siempre vesco la manera de estar ocupada

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ni bakarriki dagoen edo sentitzen den pertsona bati idatziko nioke. Jende batzuk broma bat betela hartzen dute baina ez da ala. Nere hitona Maria fundazio baten antzekoan egon zen eta bakardadea sentitzen zuten. Gu Sahiatzen ginen astero joaten eta objektu sentitu zen. Tuk ere bakardade hori buelta eman dezakezu, Animo, ez zaudu bakarriki!

Hemen idatzi

Escribe aquí

me gusta la soledad...  
pero prefiero tener amigos!!!

5/XII " 19

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo!! Postal konetan mire anekdotak bat kontatuko dizut. Duela 4 bat urte (8 urte) lagunengana mirdoanean kalean etzanda gizon bat aurkitu nuen, gerturatu eta ea ondo zegoen galdetu nion eta esku eman nion altxatzeko. Ondoren gizonak ea badakiten bakardadea zer den, galdetu zidan. Baietz esan nion, gogorra dela inor ez ezatean, bera exantzum gabe joan egin zen.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad, deriva ~~un~~ cúmulo de malas sensaciones, todas negativas, que se agravan con la edad y la condición física.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Me da pena de los mujers que están solas. Desearía que hubiere una asociación que a través del voluntariado acompañasen a estas personas para que no se sintiesen tan solas.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Badakit bakardadea gogorra dela, zaila dela. Baiña beti ez da horrela, bakardadeak gurea onak ere ekarri ditzake; lasaitasuna, mahi dezuna egiteko Kapazidadec... Gaureraz. Etor ez zardela bakarrik, beti egongo da morbait zuri laguntzeko prest, agurtzeko prest, maitatzeko prest... Esan mahi dudana da zu lasai egon, eta begiratu bizitza albe ometiki. Eguneraz zorianitsu egingo ditzar baitetek, bakarrik begiratu egim behar da.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea ederra da. Initalasuna, zure  
pertsamenduetan murgiltzen zarenan,  
eguneko zehar bizitzaa bigogoratu da.  
Nahiz eta bakardadea gogaitarria bihurtu  
daiteke, zure sentimenduek inari adieraz ezin,  
zure iritzia baino gehiago berrira.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Kaixo! Eran nahi  
dizut bakardadea  
ez dela guztiaz  
txarra, hau da, nahi  
duzunean ondo jatorria.  
Ala ere, nire ustez, ez  
zara inoiz bakarrik  
egongo. Eritoki, agian  
bai, baina jende sika  
dago munduan zure bezalakoetan  
nentsiatzen.

Hola! Quiero decirte que  
la soledad no es del  
todo mala, es decir,  
que cuando la quieres,  
viene bien. Aún así, yo  
creo que no estarás  
nunca solo o sola.  
Estrictamente quizás sí,  
pero hay mucha gente  
por el mundo  
teniendo en personas  
como tú

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad deseada, me aporta en-  
contrarme con míigo mismo.  
La soledad no deseada, me da  
tristeza, me produce ansiedad  
estres, me baja la autoestima,  
no tengo ganas de salir de casa.  
Para salir de la soledad es necesario  
salir de casa, buscar amigas, grupos  
de ayuda.

Hemen idatzi

Escribe aquí

A veces bienestar y otras tristeza. Buscar en nuestro interior la fuerza y alegría y agradecimiento por lo que tenemos y somos. Apoyarnos en la amistad de amigos familia es vital.  
Felices fiestas a todos

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad sólo se suena en donis pequeños. Por cada hora de soledad hehic que haber estado cinco con compañía. Cuanto más tiempo stas sólo más te parece que los demás van en dirección contraria. Cuanto más tiempo stamos con los demás stamos mejor y vamos en la misma dirección que los demás.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Quisiera animar a las instituciones a recoger ideas de los ciudadanos sobre como paliar la soledad de nuestros mayores sobre todo. En otros países se hacen iniciativas como "adopta un anciano". Gente más joven y adulta acompañan a una persona le visitan y le dan compañía. En cuanto a las personas que le pedican les dice que no se quedasen en casa que buscaran actividades socio-culturales y cursos por hacer y volverse de personas.

Mi experiencia personal es que aunque por cuestiones laborales he tenido que estar solo durante 5 días,

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad, triste palabra  
para quienes lo sufren, pero  
cada día hay más personas que lo sufren,  
por eso hay pedir ayudas, distraerte  
con las cosas que te gustan, como es leer,  
salir, hablar más con la gente y  
superar la soledad

Hemen idatzi

Escribe aquí

Kaixo |  
Zoriontsu eta gober  
honak pase.

Zorionsk  
(2020)

Hemen idatzi

Escribe aquí

Todo hombre nace y muere solo,  
como ser social aprende habilidades  
para convivir y acallar ese miedo a  
la soledad, que si bien está presente  
en toda la vida del hombre y  
cuando este es fuerte a veces la  
aúta. Al final de la vida cuando  
las fuerzas fallan la soledad es miedo.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mí la soledad es cuando una persona no tiene amigos, no tiene familia o a lo menos no da cuenta de ella. No tienen con quien hablar y comunicarse, comentar cosas de la vida.

La soledad es un monstruo poco.

Hemen idatzi

Escribe aquí

NUESTROS MAYORES SON  
LOS QUE HAN VELADO POR NOSOTROS  
AHORA SOMOS NOSOTROS LOS QUE  
TENEMOS QUE DARLES UN FINAL  
FELIZ

Hemen idatzi

Escribe aquí

NO DEJARLES EN UNA  
RESIDENCIA Y OLVIDARSE  
DE ELLOS

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad para las personas es una cosa que te produce tristeza y se ven aisladas de los demás, tendrían que poner sitios donde poder ir y así poder hablar y reír que es muy importante, no nos olvidemos de ellos, ya que han dado todo, y recibido poco.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristeza - miedo - dolor

Hemen idatzi

Escribe aquí

¡ La soledad !

Es una situación que alguna vez en nuestra vida nos podría pasar a cualquiera.

Me parece bien que se formen grupos de ayuda para paliar estos que son necesarios.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Ez gait gustatzen bakarrik  
egotea. Ez da osasungarria  
Sorlike batzutan komeni  
da, eta keso horietan ez  
zaitu bakarrik dardatzen.

No me gusta estar  
sólo. No es sano.  
Cuando queres estar  
solo es diferente, pero  
a eso no se le llame  
"estar en soledad".

Hemen idatzi

Escribe aquí

Yo soy una persona mayor pero gracias  
a Dios no me encuentro sola y no puedo  
contar como es la soledad por que vivo  
con muy querido un hijo y un nieto o sea  
que estoy bien acompañada, Pero me acuerdo  
de tantas personas mayores se encuentran  
solas y no quisiera en contrame esa  
situación.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola soy Maite y tengo 74 años  
y hace, que voy dejando actividades,  
y salidas con amigas, y eso mismo  
hace que este mas triste y al  
final depresiva. Gracias

Hemen idatzi

Escribe aquí

Tristeza, mucha  
tristeza, sobre todo  
cuando no te  
valgas por ti sola  
hacer una vida  
normal

Hemen idatzi

Escribe aquí

Gabon on onak pasen  
eta ezte herion  
Datoren artean hobeto  
izango gara.  
MuxuaK

Hemen idatzi

Escribe aquí

La gran epidemia  
silenciosa de nuestro siglo y  
en muchos casos muy  
difícil de superar

Hemen idatzi

Escribe aquí

LA SOLEDAD ME PROVOCA TRISTEZA MEZCLADA CON MIEDO  
Y LA IMPOTENCIA DE NO SABER SI SERÉ CAPAZ DE RESOLVER  
TODOS MIS QUE HACENES Y RUTINAS DEL DIA ADIA.....

EL TIEMPO EN SOLEDAD PASA MUY LENTO Y ESO ES ANGUSTIOSO  
PORQUE LA CADEZA SOLO TE HAIE RECORDAR EXPERIENCIAS  
NEGATIVAS Y ACORDARSE DE TODAS AQUELLAS PERSONAS  
QUE PASADON POR MI VIDA Y YA NO ESTAN.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad puede ser estimulante y agradable en algunos momentos y en otros duele.

feliz navidad

---

Hemen idatzi

Escribe aquí

TENER UNA VESEZ LO MEJOR  
POSIBLE Y CON SU FAMILIA

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad de puede de cada persona,  
Segun sus emociones. Hay que pensar  
que sola tambien puedes estar muy  
bien.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nostalgia - Pena  
No me gusta

Hemen idatzi

Escribe aquí

NO es correcto sentirse solo  
es un sentimiento negativo y  
nos lleva a las tinieblas, hay  
que buscar compañía, diversión  
alegría, bienestar, compartir y  
amar a todos y todo lo que  
nos rodea.

Hemen idatzi

SE

Escribe aquí

AMABLE CON LA  
Soledad: DURA  
: DIFÍCIL  
: COMPLICADA  
: SILENCIOSA  
: RUIDOSA

ESPECIMOS

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad han que combatirlo desde  
pequeños, siendo adultos y en la vejez.

El ser humano es gregario, es por eso  
que la soledad es contraria a la  
misma naturaleza.

Han que enseñar a los niños a vivir con  
lo extraño y diferente desde pequeños. Así  
se evita la soledad.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Zahatzaroa eta bakardadea elkarrekin dauden  
hitzak dira; bizitasunak lotura hori hautsi dezake.

Hemen idatzi

Escribe aquí

17-1-20

La soledad en una persona al quedarse virinda es muy fuerte. No tienes a nadie en casa. Comes sola, cenas sola, no puedes hablar y nadie que te de un abrazo.

Hemen idatzi

Escribe aquí

¡Devote bien con la soledad,

puede que un día necesites de su compañía,

y créeme si te digo que es buena amiga.

No miente, te escucha en silencio y hasta muestra tu valentía, esa valentía que pensabas que no existía.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad, palabra que a veces nos da miedo. Otras la buscamos. No hay que abusar.

La soledad en ciertos momentos y dosificado puede ser buena, gratificante, para disfrutar, ejemplo: un día hermoso de sol, disfrutar un paseo por sitios que nos gusta, andar por ellos, La Concha, Paseo Nuevo, Peine de los Vientos, por el monte, etc.

O simplemente estar solo para reflexionar, enfrentándose a mí mismo, pero luego es bueno tener convivencia con amigos, vecinal, etc, principalmente para conversar, cambiar impresiones, etc.

Hemen idatzi

Escribe aquí

## Enamórate

Mucho de ti, para que sepas que  
lo vales, para que entiendas que  
eres una Soya, un tesoro y una  
maravilla, y sobre todo para que no  
vuelvas a aceptar menos amor  
del que te mereces.

Hemen idatzi

Escribe aquí

KAIKO, soy una chica con  
silla de ruedas, y pienso que  
aunque estes solola, tienes  
toda la vida que te  
queda, por delante, y  
sólo dependes de tu ACTITUD.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Soledad,  
Soledad acogida. Soledad placentera. Tan necesaria para conectar  
con lo más profundo y ancestral. Abrazar el universo que lo  
envuelve todo y a todas. Con aut. e invisible verdambre.  
Saborear, insuflar el elixir que nos une con lo más puro.  
Con lo más primigenio. Sentir en la gema de los dedos; la  
espiritualidad que alimenta mi alma.  
Viajero solitario de equipaje lleno de esperanza.  
Empatía, Cooperación, fraternidad... Darán impulso firme  
para atisbar un horizonte que cautivará nuestros sentidos.  
Una cálida caricia bañará nuestro rostro de un nuevo  
amanecer, que lo iluminará todo.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Zaude lasai  
Zaude zuer  
ez zaude bakarrik  
ekarri zure gentsamenduetara  
maite dituzunak  
eta eskini irrijarra  Musu bat  
ondoan / Pinu Bidea 35.  
duzunari / 2018 DONOSTIA

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es un estado para el que el ser humano no está preparado. La mera compañía, sin necesidad incluso de interacción, nos hace sentir seguros, nos impulsa.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea daram laguna da. Irakatsi behar duguk, itasi behar dugu gure bizitza, gure barueak beketzen, bizitza ematen ditkiguz gurea taiki pila bakkeren. Bakardadea horetan disfrutatze alai baleko, posible bait da. Bakardadean ere inguru eta barura begiraherz jakinera berro, baitorra eta aberatsa izan bait daiteke.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Aurá la soledad me hace sentir paz ~~tra~~ tranquilidad, calma. Me dedico más a mí misma, me evoca placer, crecimiento personal, evasión del resto del mundo. Es una situación que puedo controlar completamente, soy yo, puedo idealizar, sacar sentimientos, pensar, reflexionar sobre lo que quiero sin ser juzgada. Pongo pautas sobre mi día a día cuando estoy sola. Reflexiono sobre ella, sobre mis relaciones, etc. Aprendo, interiorizo lo que me pasa en el día a día.  
~~Me gusta~~ Me gusta estar con gente, pero <sup>sentir</sup> ~~NECESITO~~ <sup>soledad.</sup>

Hemen idatzi

Escribe aquí

Que misteriosa es la belleza que encierra una sonrisa. La sonrisa es un pedazo de cielo en la tierra.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea bilatzen denean, oso atsepin eta aberaspria izan daiteke: gure burua hobeto ezagutzeko, justoko zenbait erantzunak, ametsak izateko...

Baina baliteke jendetz inpuratuta eponda ere bakarik sentitzea edo bizitzan behar-tzea bakardadean epotera, seniderin edo lagun nire pabe, zure aurera bestelakoa izan zenean. Momentu horietan bakardadean dakarrena zera da, sufimendua, beldura eta separafun falta.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarabidea, batzuetan losaigortia eta beharretako bada ere. Batzuetan, zulo sabon bat bilakatzen da, bertatik inketeto gogo eta indarra xauten duena.

Bakarabide hitza utzi eta gurekin egotea aspimarratuko nuke. Gurekin egotea, gu seu onartu eta kide aberasgarria bilakatzea. Hori esker, gainerakoekin interakzioak aberasgarriak eta enankorak izan daitezela.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad te hiere cuando te sientes solo estando en compañía.

La soledad te sienta muy bien cuando encontrándote a gusto contigo mismo estás feliz con tu día a día, y si ese día es especial tu felicidad aumenta.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad para mí suele ser tristeza pero también significa acompañamiento de mí para mí y muchas veces ese es un crecimiento más grande.

Momentos de amor y de disfrutar de mí  
A veces necesito de esos momentos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad me la han impuesto.  
Esta Soledad lo quiere así  
y nino osakidetxa se encarga  
de cargarme a los mayores y  
dejante sólo.

VIVO EN SOLEDAD  
IMPUESTA  
POR EL SISTEMA SANITARIO

Hemen idatzi

Escribe aquí

SOLEDAD = DESCONEXIÓN CON EL MUNDO  
AGARRA FUERTE A UNA MANO AMIGA,  
SIEMPRE ~~HABRA~~ HABRÁ UNA ; Y SONRÍE,  
MUEVETE ... COMUNÍCATE ... ¡T DISFRUTA DE  
LA VIDA!

Hemen idatzi

Escribe aquí

No sentirte querido/a por nadie aunque haya  
personas en tu vida.  
Sentir que quieres a alguien y no te corresponde.  
Que se mueran tus seres queridos.

Hemen idatzi

Escribe aquí

LOS MOMENTOS DE SOLEDAD

POTENCIAN MI CREATIVIDAD...

Hemen idatzi

Escribe aquí

A veces sosiepo  
otroz abandono  
Quitzis olvido

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es una compañera que trae tristeza, incluso llevarte a la locura y la desesperación, tengamos algo de corazón y dediquemosles, unas palabras, un saludo, una sonrisa, unos minutos de nuestro tiempo y tal vez por un momento brillen sus ojos o/y sonrían de nuevo, por ellos.

Hemen idatzi

Escribe aqui

La Soledad es muy triste. Siempre se necesita a alguien

Hemen idatzi

Escribe aqui

Sería muy interesante organizar quedadas para que la gente se conozca y puedan disfrutar haciendo planes

Hemen idatzi

Escribe aqui

Si estamos solos nos volvemos más solitarios. La soledad es un buen lugar para encontrarse, pero uno muy malo para quedarse.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es una actitud ante la vida

Se puede estar rodeado de personas y sentir soledad y se puede estar solo y no sentir soledad.

Por lo tanto la soledad es una actitud ante la vida.

Cuando una persona está en equilibrio consigo misma tiene la capacidad de elección en cuanto a cuándo y cómo relacionarse con su entorno

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad evoca paz,  
tranquilidad, individualidad.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Yo soy una persona que no me gusta  
la soledad me gusta estar rodeada  
de personas a quién querer y que  
me quieran dar mucho amor, con  
conversar ;

Hemen idatzi

Escribe aquí

QUE LA ÚNICA SOLEDAD QUE  
NOS TOQUE VIVIR SEA LA  
FLEGIDA

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad es un problema  
cuando no os deseado, si os  
deseado Bien Venido ve!!

Hemen idatzi

Escribe aquí



Os escribo esta  
carta para  
desearos  
buenas  
navidades

Hemen idatzi

Escribe aqui

Bakar deder askotan lagur  
baitan ebai

Hemen idatzi

Escribe aqui

La soledad habla de sufrimiento  
en silencio  
de tinieblas en el corazón  
y desesperación profunda de  
no ver ni encontrar una salida  
o un alguien disponible.

Hemen idatzi

Escribe aqui

La soledad para mí es  
tristura pero hay personas  
que le gusta estar agusto  
solas, pero hay otras que me  
me necesitan compañía

Hemen idatzi

Escribe aquí

El destino me ha escogido a mi algunas veces siento destino procuro hacer cosas lo que haces en casa me gusta escuchar musica memo ria debaten gimnasia leer las peliculas procuro salir de casa Todo lo que puedo

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeaz disfrutatzen ere ikasi behar dugu, gu gu aurkitzeko biderik onena da eta.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bukarrik egoten ez da zerbait ikarra. Denbora hau aprobetxatu behar dugu gure buruarekin egoteko eta disfrutatzeke.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad no  
escogida es el gran  
fracaso de la sociedad.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nik aukeratzen dudanean bakarrik egotea ondo  
seuharazten nau, berriz inposatuta datorrenean, norbait  
galtzen dezuniau bezela, boso gogorra inauditzen  
zait!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nere bakardadeak aurpegi asko ditu. Aurpe-  
gi bit alai du, nahi duen bakardadeak.  
Lasaitasuna, gogamena, indarra, pakea eraten  
dideaz.

Besteak beldurraren aurpegia, bakarrik  
geratzen den beldura, inorgabe, bakardade in-  
posatua.

Eta azkenekoa beharrezko bakardadea,  
norbait eragutitzeko behar du bakardadea.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nire bakardadea, aukeratutako bakardadea da.  
Lasaitasuna ope dit, hausnarketa, Beharretako  
~~guzuz~~ aurrera joteko.

Derrigorretako bakardadea beste gauza bat da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea pentsaker dizona bano gutxiago da.  
Bakarrik sentitzen bazara, apuratu zaitez jarduer  
bateratze eta ikusiko duzu zer azkar egiten dituzun  
lagunak. Bana horretako auk ere zure aldeak  
jari behar duzu.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nire ustez jakin behar da bakarrik egoten  
genderekin egoteko. hau da zure zure gurekin  
endo baldin bazude genderekin edo bakarrik  
egoten jakingo duzu.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea ez da batete onua.  
Jaur egun gero eta urte peliazko  
bizi parte eta askinean bakarrik  
sentitzen gara. Seme-alabek bere bizitza  
epiten dute, noraino deua, puki purea  
epin duguun bezala. Bakartau biltzerik ere  
ez dago, orduan oheratzen hasia hori  
lalka da eta. Bakardadea ez sentituko  
saiatu atetapen!! Lapurrekin egotea!!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niri ez zait bakarrik egotea gustatzen nahiz eta  
batzuetan behar izaten dut bakarrik egotea. Uste  
dut mundu guztian edo gehiengorik lagunekin  
egotea gustatzen zaiola eta badago jendea  
lagunak ez dituela, horregatik, norbait bakarrik  
ikustean baduzu egin zaitetz bere lagun eta  
pentsatu zu izango bazina ez zitzaizula  
bakarrik egotea gustatuko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik narraude ez zaitet sarritu. Askinean  
zuk zure burua eragutuko eta ausarteko  
bako du. Halere.  
Horrek et bezaitu lasaiten beste jende  
bakin erlazionatzen saiatu behariko  
zenuke. Lotsak kanpora!!

Animato

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeak gauru batzuetan lagundu egiten du, adibidez; gauru berri bat sortu nahi dezunean, ixiltasuna behar da, ez denu nahi inor indertatzerik, era ontan eskertu egiten da.

Beste batzuetan bakardadeak tristura ematen du, hau inorentzako ez da onura-garria. Kasu ontan ez degu gure buruarekin geiegi lotu behar.

Atera etetik eta lagunak egin.

Nertrat hau da bakardadeari buruz eran nahi dutena.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeari aurre egiten saiatu behar gara. Nire aburuz, noizbait bakardadea sentitzea ez dago gaizki, gure burua ezagutzeko aukera ematen digulako.

Hala ere, gehie gizto bakardadea sentimendu tristetak eragin ditzake eta horregatik, adibida izatea ezinbestekoa dela uste dut. Jendearekin erlaxatzea, kirola egitea edo bestelako ekintzak egitea lagungarria dela pentsatzen dut.

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es muy triste siempre y cuando se te murran tus seres queridos?

Pero cuando una persona descubre que ella se encuentra mejor, hay que reconarlo,

para mí la soledad es muy triste y prefiero la compañía de una persona que ya hay personas buenas

Harremanak, Komunikazioa  
 bananen dantzaguna lagunen ostean  
 araltzen etabuz, hau da guse  
 lizitzeko ardatza eta bakardadea  
 nor berak auzeratu es  
 bndu. honen konturua da.

Bakardadea: nor berak bilatzen duanean,  
 ederra izan leike. Beste askotan beharrezkoa  
 ere bai. Derrigorrezkoa denean, desosegoa  
 sortzen duzu, tokirik bilatu ezina, galduta  
 usten nauzu. Besteekin bizitzeko eginak  
 gara, eta zuk ondoeza eta tristura sortzen  
 didazu.

Bakardadea komunikazio  
 falta, inorekin es ez ez  
 kiten lere barruan dagoen  
 gaurik sentitzea, kanpora  
 bates.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradadea bakarrik sentimendu bat da ez utzi  
hori zu gelditzea. Bakaradadea zok uste baino garrantzia  
gutiagoa da.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradadean sentutzen zaren arren,  
ez zaudete bakarrik, konpainia da  
lortuz zaren.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaradadea ez da gaitzki dagoen  
zerbit. Bakarrik zaudenean ez zaudete  
bakarrik, zurekin zaudete.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Batzutan orob datorriugu bakardadean egote guri hobeto ezagutzeko, baina egia da nahiago dugula jendez inguratuta egotea. Pasatuko da pasatuko dera hori ezin dugu aldatu. Horregatik aprobetxatu egunak berdinak bakarrik edo norbaitekin.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nahiz eta artek pentsatu bakardadea bakarrik laguntza dela, loia harr, ez da hori, bakardadea bakarrik sentitzea da. Eta bakarrik laguntza harr artek sententzia gogorragoa da. Adibidez, laguntza, familia, etab, inguraturik lagun zaitela, baina bakarrik sentitea.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad es una bonita oportunidad para reflexionar.

A veces tenemos que estar solos, ¿pero por qué?

La respuesta es sencilla: porque la relación con nosotros mismos puede ser mala. Para darle la vuelta a la tortilla, el método que más me gusta es la introspección.

Piensa en todo lo que has conseguido (a nivel personal, profesional, etc.), en aquello que creías que nunca lograrías y, aún así, lo hiciste.

Reconocer tus méritos puede ser un buen comienzo para establecer la relación hacia un horizonte más lejano, pero hermoso: quererte a ti mismo. Disfruta de la soledad como una oportunidad para ello.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bizitze gozatzeko gauza bat da, berdin da bakardadean edo ingurabita bizitea. Bakardadea ere gozatu behar den zerbaite da eta gozatu, pasatu behar dena pasatuko da.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

A veces, estar solo es necesario, es mejor que estar con tus amigos o seres queridos en determinadas situaciones.

¡ Abraza la soledad iluminadora!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarrik zaudenean zure gauzetan pentsatu

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad es una montaña  
unas veces estás arriba y otras abajo  
suerte compañero o compañera  
saldrás adelante.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea beharrezkoa da gure bizitzetan,  
pentsatzeko eta erreflexionatzeko beharrezkoa  
da.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Para mí la soledad es algo que todos vivimos en algún  
momento de nuestra vida. No importa la edad que tengamos  
ni si estamos rodeados de gente, puesto que la  
soledad es un sentimiento que no siempre es negativo.

Además creo que todos deberíamos de pasar por ese  
momento de soledad para así apreciar más lo que  
tenemos y saber lo que de verdad queremos hacer  
con nuestra vida.

♥ Hemen idatzi ♥

♥ Escribe aquí

Bakardadeak ez du zure ondokoengatik zere ilusirik.

Denbora hartu, eta behin izanik ere zure buruan  
pentatu lehenengo; baikorra izan. Ez izan belakurik ♥

Harela; pixkanaka-pixkanaka zure burua ezagutzen joango  
zara, eta zure buruarekin gustura egotea ez zara inoiz  
bakurik egongo; zurekin egongo zara beti, galkienetan  
Kompania hobetena gara gu eta, hobekien ezagutzen  
gaitzuna.

Está bien sentirse solo de vez en cuando, ¿verdad? ♥♥♥♥



Hemen idatzi

Escribe aquí

Para que no os sintáis solos podéis hacer una  
llamada o quedar con vuestros amigos o  
familia porque son las personas que os  
van a apoyar y ayudar en todo momento.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik gizarteak ez da bakarrik egotea  
arrazoia denean eduki da legun beti zurekin  
egongo dela, eta bakarrik egotea bakarrik  
ez sentitzea geuzo asno egin daitezke  
irakurri, legunekin hitz egin, puzte jolastu...  
Animo!!

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad ~~te~~ yo creo que tiene cosas buenas y cosas malas, la buena es que la soledad la mayoría de veces te transmite tranquilidad y la mala es que si eres una persona que siempre a estado bien acompañada y nunca a sentido eso, al empezar a sentirlo caer es un bucle y creo que ya no estaría muy feliz.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Egia da, batzuetan bakardadean egoten garela, baina gure hausnarketak egiteko edo lasaitasunean egiteko izan daitezke.

Horrela ez bada, hainbat gauza desberdin egin daitezke bakardadea ez sentitzea. Lagun edo familiarrei deitu, lagun artean egon....

Bestela, bakardadea sentitzen dutenen artean hitz egin edo hausnarketa bat egin horrela senti ez daitezten. Edota gustuko dituzten gauzak egin eta elkarren artean partekatu.



Hemen idatzi

Escribe aquí

Nik ez naiz askotan bakarrik sentitzen.

Beti musika entzuten nago, edo pelikula bat ikusten edo beste hainbat gauza.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakaridadea niretzat batzuetan benarrezkoa da, nire buruarenin momentu batzuetan egotea gustatzen zaidalako. Hala ere, era berean eta txinitatik nire beldur handiena bakarrik bizitzen bukatzea edo inorren maitasunik gabe geratzea izan da.

Korregatik, salatzen naiz beti, nahiz eta bakarrik edo pertsona gutxirekin egon, inguruan duen pertsona horietaz gozatzen. Izan ere, atxiki gabe bakaridadea aurrera pertsona bat bezala ikusten dut, beti egongo delako edozein zurekin hitz egiteko edo besaitkada bat emateko prest nahiz eta et etaguru edo etaguru.

Nire aholkua bakarrik sentitzen den pertsona baten trauo hurrengoa da: begiratu inguru eta salatu gozatzen momentu txikiak.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Hala buenas, la soledad me parece que no es muy buena ya que si vives con alguien estar solo te gusta pero no gusta vivir solo porque es mas caro y te sientes solo. Bakarrik ez besteekin bera.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Postal hau zuretzako da. Ez dakit zer den bakarrik bizitzea, gurasoak beti nire gainean daudelako. Hala ere, badakit zer den maite duzun norbait beste mundura joatea. Pena handia ematen du, baina ez pentsa bakarrik zaudenik, zure ondokoek maite ditute eta. Gustatzen zaizun zerbait egin: marraztu, irakurri... Baina gauzarik garrantzitsuen pozik bizi. ♡

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Todos nos sentimos solos estemos rodeados o no, no es nada malo sino un sentimiento más.

Hay gente que lo lleva mejor y otra peor pero es algo que todos sentimos a lo largo de nuestra vida.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad es un estado de ánimo en el que nadie quiere estar. El mejor consejo que me han dado es,

"aprende a estar solo". Aprendes a disfrutar, a pensar solo... Como otro estado negativo te sucedera pero pasará, pero en el momento en el que te esta sucediendo, aprende, saca algo positivo para aplicarlo para las siguientes.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

La soledad es una muy buena forma de pensar en cosas, a pesar de que a veces se haga eterna.

Un consejo; socializa, juega, desahoga con alguien de confianza... el hecho de que hagas amigos te puede ayudar mucho.

Muxu bat, Irati

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hola buenas tardes, la soledad no siempre es buena pero tampoco es mala, todo depende de el punto de vista que le pongas, ¿porqué no lo miramos de otro lado y vemos el vaso medio lleno? Hay que saber apreciar lo que tenemos y encontrarnos la felicidad.

Gorku

Hemen idatzi

Escribe aquí

"Bakaritatea" hitza entzutean jendeak gauza txar bat bezala hartzen du, baina BAKARDADEA ez du zergatik txarra izan behar. Badakete BAKARRIA egotea gustatzen zaien pertsonak eta horien pazia jartzen dute. Horrela ez baldin bada laguntza bila joan daiteke bakarria sentitu ez dadin.

Ane

Hemen idatzi

Escribe aquí

La Soledad es una excelente forma de conocerse a uno mismo y de pensar y recordar en cosas.

un beso, Alain

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakar dadea ez da txorra, bateuetan ondo etortzen da. Hau da, bakarrik sentiteen bazera ez iorritu. Eta benetan oso gai egi oso gai egi baldin badaude jakin laguntza asko daudela. Animo!

Amaior



Hemen idatzi

Escribe aquí

Oso indartsua zara, ez ahaztu inoiz. Inorrek esan ez dezan ezin duzula. Bakarrik sentitzen zarenean, postal honetan pentsatu.

Asko Maite Zaitut. <3

Iñigo

Hemen idatzi

Escribe aquí

Me siento egoísta por sentirme solo y ver la situación en la que viven muchos de ustedes, además, al fijarme en mi padre o mis abuelos.

Desconozco manera alguna de paliar este tipo de sensaciones, más que tratar de vivir como y quien nos guste.

Les deseo felicidad a todos y cada uno de ustedes puesto que no sé quien recibirá esto. Salud y República

Hemen idatzi

Escribe aquí

Neretzako bakardadea ez da bakarrik oro egotea baizik eta lagunen beharra edo falta sentitzea, laguntzeko ez egotea. Bakardadea beharrezkoa da baina berdun egotea deragok min ematen du.

Mamex

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nahiz eta batzuen iritzia edo gemenena nire iritzarekin zerikusia ez izan, nire ustez bakardadea ez da beti txarra, batzuetan beharrezkoa da. Ulertzen dut, pertsona batzuk txarra dela pentsatzea haien iraganarengatik. Gutun honetan esan nahi dut, bakarrik sentitzen diren pertsonak animatzea eta bakarrik sentitzen direnean, jendearekin hutz egitea eta plan desberdinak egitea.

!!  
C

OLARTIA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeak triste sentiarazten nau baina pertsona guztiak ez gara berdin sentitzen bakardadearen aurrean. Batzuk triste eta hutsik sentitzen dira eta beste batzuk aldiz, ongi sentitzen dira eta norberaren burua ezagutzea gustatzen zaie momentu horietan.

Maddi

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik egon zaiterke, baina hori ez du esan nahi bakarrik sentitu behar zarenik. Lagunak dituzu zure bizitzan jendea dago, maite zaitun jendea. Askotan ikusten ez dituzun pertsona horiek ez dizute inoiz bakarrik utziko pertsona horiek beti egongo dira zurekin.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Yo personalmente no me siento sola, y cuando lo estoy dispongo de muchos medios de entretenimiento.

Eso sí, en algunos momentos me gustaría más privacidad de la que me dispongo. No hay que darle vueltas a la ~~ca~~ cabeza

Neiaor

Hemen idatzi

Escribe aquí

Berardadea eta de beti tere, baturien one ren daire, zaiden, zue gaurien pentsero, erejien onerero, etab.

Bakerrik sentitea eta de ete terek esan nahi bane eta baduru gustoko lagunekin, familiarin niri egia deneren lagunak esaten.

Animo eta munit hendi beti

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea ez da beti sentimendu txarra, esan nahi du pertsonekin eroso egiten zarela. Bakardadea ona da zure burua hobeto eragutzeko. Animo!

Amara

Hemen idatzi

Escribe aquí

Loneliness doesn't exist unless you feel it.  
Stop the loneliness doing activities and feeling useful.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea ez da beti txarra, batzuetan beharrezkoa da hobeto sentitzeko.

OLATZ

Hemen idatzi

Escribe aquí

BAKARDADEA!

Bakardadea, sentimentu ona edo txarra izan daiteke. Baina badakit zuk ondo eramango duzula!

Animo txapelduna!

June

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea aukeratu, arnasa hartu, ingurura begiratu, eta gertuen dugun hortaz ixitean gozateko aukera da.

Zila eta  
Topa dezagun.

Itziar

Hemen idatzi

Escribe aquí

Urri iritsi nahi baduzu, egin taldean bidea. Azkar iritsi nahi baduzu, egin bakarrik.

Norberak kanta badezake besta edo beste momentuaren arabera, ondo, durrera.

Bakardadeak zu kantuaren berritu aldia, mina da nagusi. Egon epitezen, sadi eta elkarriz egundw!  
Itziar

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea hite negatibo bezala interpretateen dugu beti. Eta ez da beti horrela! Bakoiak bere momentu bakartiak behar ditu, ausartzeko, bakarrik gozateko. Egia da bateuetan nahiago dugula norbaitekin egon eta haienkin parte egin, hite egin. baina denok ez dugu norbait behar ezoritsu egoteko.

"Mejor estar solo que mal acompañado"

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakaritatea, sentimendu berezia, eta etberdina. Askotan beharrezkoa daukaguna, eta guttiak bakarrik edo lagunaita aurrera atera dezakegun. Jende askok, pentsatzen du, sentimendu txarra dela, baina zure buruarekin hite egin, eta gaitak pentsaratzeko sentimendu hobetena.

ANIMO! MUXU HANDI BAT!

ELENE

Hemen idatzi

Escribe aquí

Hable y comparte el dolor e inquietudes que te provoca la soledad; con este propio ejercicio estarás dejándote un poquito más al lado.

Itziar

#bakarriakpartebatu

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarritasak gauza txarra da nahi ez badugu.

Aldiz nahi badugu gustora sentitu zaitzake bakarritasak.

Espero det bakarrik ez sentitzea.

Muxu eta urte Berrin On

Markel

Hemen idatzi

Escribe aquí

Todo el mundo sabe que la soledad es algo muy triste, que es difícil de solucionar pero tenemos que intentar hacer un esfuerzo por solucionarlo. Lo mejor en mi opinión es esforzarse para conocer nueva gente y hacer amigos que te apoyen en todo.

Tasio

Hemen idatzi

Escribe aquí

Escucho música tranquilizante e intento dormir.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Nire ustez bakardadea ez da beti txarra. Bazuetan gustuko dut niri buruz edo nire erregioak egin. Nahiz eia beste pertsonekin erlazioarela guk gustuko dut, baina ez da beti gauza txarra. Nire ustez bazuetan beharrezkoa.



Natara

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea ez da beti txarra, bazuetan beharrezkoa da arazoari aurre egiteko.

Miren

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakarriz sentitzen bazara, inportanteena da aurrekin arazola, aurre burua maite behar dutela, dutzarauna baloratzea, maite dituzten eta gustatzen diren pertsonen egin behar da. Zuk aldi dena, zuz munduko parte. Arazo | Anime!!!

Oier

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea hitz txar bezala hartzen dugu baina ez du zergatik horrela izan. Zure burua hobeto ezagutzeko aukera ematen dieu. Nire gomendia lagunekin egotea da eta sentitzen dezunari buruz hitz egitea.

Animol zuk al dezulal Muxu bat Danel 

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadeak zure laguna izan beharke uke, baina inolaz ere ez lagun bakarra.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Nun du txoro eta azkar honetan, jende ugari izan dezakegu inguruan eta bakar-bakarririk sentitu... Amaitu dezagun NATHI EZ DUGUN BAKAR-DADEAREKIN.

BAKARDADEA BESARKADAK  
BITUR DITZAGUN!

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadea, lasieran, negatibotzat hartzen dugun  
uitza da, eta ez da beti horrela hartu behar.  
Nahiz eta zaila izan, bakardadeak dituen al-  
de onak ere ikustea behartu beharke zinateke.  
Aholkuztat, paper eta boligrafo/bolatuwa bat  
hartu eta alde onak idatzi eta aurrean  
beste aldean alde txarrak. Momentu  
nartan ohartuko gara, ez dela zok oste  
bezain zulo bertza. Eta ez dago gogoratu behar-  
rik ez zaretela inoiz bakarrik egungo zereak  
eta zereu biltz, pentsamendu etab.ekin zande-  
te. Eta uski, maite izan dituzun pertsona  
guztiak, zure biltzearan dararamatzaan. Auzua  
Sexo guztiak zuretat. B. Beti zure albaan.

Auzua [redacted] rentzat.

Maite zaitut izenab  
Nahia.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Bakardadeak asko beldurtzen nau. Arzi dego bakardadea  
pertsona bakoitzak modu batera edo bestera bitartean  
duela. Nire kasuan, neure burua maite ditzen pertsonen  
injuratuak ikusita justitia dute, nahiz eta momentu batzuk  
bakardadean ematea justitia dudan.

## Hemen idatzi

## Escribe aquí

Ni venimos solos al mundo,  
ni solos nos vamos. Siendo  
así, ¿por qué pasar un  
tiempo en soledad, si no  
es lo deseado?  
Estemos atentas e identifi-  
quemos estas situaciones.

Hemen idatzi

Escribe aquí

maitasuna da bakardade mingiaren  
eruzeta.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea ez da beti karga. Batzuetan, bakarrik  
egiteak lagundu egiten du, zure gauzetan  
pentsatzero eta zure burua den bezala maitatzero.  
Orain da momentua, lagunekin eta alban  
duzun jendearekin ondo pasatzero eta animatzeko.  
Disfrutatu eta parte hartu bata! ANIMO

MARCA ZARRAIONDIA

Hemen idatzi

Escribe aquí

Zer da bakardadea?

Bakardadea gauza subjektiboa da, bakoitza  
modu desberdin batera sentitzen da bakarrik.

Gure bina eragutia erinbestekoa da sentimendu  
hori zerk eragiten duen eta beraz arazo  
konpontzeko.

Hemen idatzi

Escribe aquí

~~Be~~ Bekardadea bizitzaren etapa bat da. Batzuetan, et da nahiko zenukeena, bestetan, aldiz, behar dezun zerbait da. Et baldin bada bizitzaren or. Zarena, nire indar gutxian bizitzaren dizet konpendu ahal izateko. Zorte on!

Hemen idatzi

Escribe aquí

Umca estas solo, la soledad no existe siempre ra no haber alguien que te quiere, porque te tienes a ti. Te tienes que amar, mimar, cuidarte porque lo mejor que vas a tener en esta vida es a ti mismo porque antes de querer te tienes que querer a ti, antes de pensar, tienes que pensar en ti porque antes de cuidar a alguien tienes que cuidarte a ti. porque dime que somos si no pensamos en nosotros? solo quierete. La "soledad" es un premio que tenemos para conocernos y querernos.♥

Hemen idatzi

Escribe aquí

Etsitzat hartu beharrean, noizbehinkako lagun min gis dat bekaradea, zera bidez gelien irakats diezakeen lagun edo bizikide bezala, alegia.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Niretzako bakardadea zorbaiter galba  
izatea da, baina aldi berean  
zure barnean duzun eragari berrak  
eragutheko aukera ematen duena.

#BakardadeanBegira.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakardadea, zure uste duzunak baino garrantzi guciago  
du. Ben joan taitezke lagunengana laguntza bila, edo  
hobeto sentitzeru. Gainera, zure lagunak behi egongo dira  
zure alboan behirako. Beraz, ez ahaztu, ez zaudete  
bakarrik era lagunak behi edukiako dirazu alboan.

Hemen idatzi

Escribe aquí

HAY PERSONAS QUE SE SIENTEN  
SOLAS. A PESAR, DE TENER COSAS  
Y PERSONAS ALREDEDOR...

PIENSO EN UNA MUY CERCANA.

GUAPA, CON DINERO, PISOS PROPIOS,  
PERO SE SIENTE FRACASADA Y SIN

POSIBILIDADES... ESTE CREO QUE  
ES EL REFLEJO DE LA SOLEDAD...

Y LUEGO ESTAN ALGUNOS MAYO-  
RES, SE SIENTEN SOLOS, QUIZA  
LO ESTAN DE VERDAD. LOS FAMILIA-  
RES SU UIDA... CRIS

Hemen idatzi

Escribe aquí

La soledad permanece silenciosa en mi interior, esperando que el ruido acabe.

Surge de pronto, llamando sin ser llamada invadiendo mi cuerpo y obligándome a mirar en mi interior. . .

Y siento, siento como quiere abrazarme y llevar mi alma de tristeza. La tristeza de la pérdida, la pérdida de los que ya no estarán, los que ya, ~~no~~ al nombrarlos no estarán, no me responderán. Llevando de dolor mi ~~alma~~ alma, llevando de soledad mis días.

Hemen idatzi

Escribe aquí

tristeza, desamparo  
lucha x sobre mí  
y procurar sobreponerse  
a todo con una  
sonrisa

Hemen idatzi

Escribe aquí

Para todas las personas que lean esta tarjeta va para todas esas sombras que nadie quiere ver. Estas navidades espero muchas luces para que no haya tantas sombras y se cumpla el deseo de alguna visita para todas esas Sombras. A mi me gustaría una visita.

MENTALIA · USURBIL = → SEBAS

Felices Fiestas a todas las Sombras.

Hemen idatzi

Escribe aquí

Bakarrik sentitzen naizenean beriotan  
sentitzen del eta izutzen naiz.  
Baina aldi berean ondo sentitzen  
naiz. Horregatik eta aitz guttiatzen  
bakarrik sentitzea baina aldi berean  
baiz.

Hemen idatzi

Escribe aquí



**MATIA**  
Zaleak